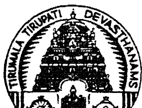
ఆయుర్వేదంతో

ఆయిల్ పుల్లింగ్

అందరికీ ఆరోగ్యం

రచన

డా॥ ఎ. మోహన్

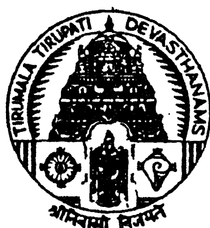


ప్రచురణ

తిరుమల తిరుపతి దేవస్థానములు

ఆయుర్వేదంలో ఆయిల్ పుల్లింగ్
అందరికీ ఆరోగ్యం

డా॥ ఎ. మోహన్



ప్రచురణ
తిరుమల తిరుపతి దేవస్థానములు, తిరుపతి.
1998

Ayurvedamlo Oil Pulling - Andariki Arogyam

by

Dr. A. Mohan

T.T.D. Religious Publications Series No. 478

First Edition :1996
Re-print :1998
Copies : 5,000

Published by:
M.K.R. Vinayak, I.A.S.,
Executive Officer,
Tirumala Tirupati Devasthanams,
Tirupati.

Printed at:
Tirumala Tirupati Devasthanams Press,
Tirupati.

ముందుమాట

"ఆరోగ్యమే మహాభాగ్యం"

రోగాలు, నొప్పులు లేని సమాజంకోసం తరతరాలుగా దేశప్రజల ఆరోగ్య జీవన వికాసానికి కృషిచేస్తున్న సంప్రదాయ శాస్త్రీయవైద్య విధానమే ఆయుర్వేద వైద్య విధానము.

"ఆయిల్ పుల్లింగ్ " నేడు ఆరోగ్యాన్ని మెరుగుపరచడంలో ఉద్యమ ప్రాధాన్యతను సంతరించుకుంది. 'నూనె పుక్కిలింత' అనే ఆయిల్ పుల్లింగ్‌తో నేడు అనేకమంది తెలుగువారు దినచర్య ప్రారంభిస్తున్నారనడం అతిశయోక్తికాదు.

"ఆయిల్ పుల్లింగ్ " ఈ రోజు ప్రాచుర్యంలోకి వచ్చినప్పటికీ లోక కల్యాణానికి శతాబ్దాల క్రితమే 'గండూషధారణం' - 'కవలగ్రహం' అనే శోధన చికిత్సల రూపంగా ప్రజలకు అందించింది, ఆయుర్వేదవైద్యశాస్త్రం.

ఆయుర్వేదంలో ఉన్న "ఆయిల్ పుల్లింగ్" గురించి ప్రామాణిక గ్రంథాలైన సుశ్రుతము, అష్టాంగసంగ్రహము, చరకసంహిత మొదలైన శాస్త్ర గ్రంథాల ఆధారంతో సమాచారదాయకంగా, ఉపయోగకరంగా ఈ పుస్తకం రూపుదిద్దుకొంది.

ఆయుర్వేదం రోగచికిత్సా విధానం మాత్రమేకాదు. ప్రజల సంపూర్ణ ఆరోగ్యానికి అవసరమైన అంశాల మార్గదర్శి అని తెలియజేసే విధంగా డా॥ ఎ. మోహన్ గారు ఈ పుస్తకాన్ని రచించారు.

మనిషి ఆరోగ్యానికి ఆహారం, ఔషధంతోపాటు భూమి, గాలి, నీరు, ఋతువులు మొదలైన ప్రకృతిశక్తులు అత్యంత ప్రధానమైనవని, నేటి పర్యావరణ పరిరక్షణ ఆవశ్యకతను ఆనాడే 'జనపదోద్ధ్వంస నివారణ'గా ఆయుర్వేద

శాస్త్రకర్తలు తెలియజేశారని తెలిసినప్పుడు వారి నిశిత పరిశీలన ఆశ్చర్యం కల్గిస్తుంది.

ఈ చిన్నపుస్తకం ప్రజల సంపూర్ణ ఆరోగ్యానికి ఆయుర్వేదం చూపించే మార్గాల కరదీపికగా ఉపయోగపడుతుందని విశ్వసిస్తూ పునర్ముద్రిస్తున్నాం.

కార్యనిర్వహణాధికారి,
తిరుమల తిరుపతి దేవస్థానములు.

కృతజ్ఞతలు

హితుల ప్రేరణ, సన్నిహితుల ప్రోత్సాహం, శ్రేయోభిలాషుల సహకారం తోడుకావడంవల్లనే ఆయుర్వేద ప్రాథమికాంశాలతో కూడిన ఈ చిన్నపుస్తకం మీముందుంచడం సాధ్యపడింది.

స్నేహశీలి, నిగర్వి కీ॥శే॥ రాటకొండ కృష్ణమూర్తిగారి సూచన ఈ పుస్తక రచనకు ప్రేరణ. వారికి అంజలి ఘటిస్తున్నాను.

ఆయుర్వేద మార్గానుసారం కవలగ్రహం (ఆయిల్ పుల్లింగ్) చేస్తూ నన్ను ప్రోత్సాహపరచిన పూజ్యులు శ్రీ కాళోజీ నారాయణరావు గారికి.....

ఈ గ్రంథాన్ని తిరుమల తిరుపతి దేవస్థానముల ప్రచురణగా ముద్రించడానికి అనుమతినొసగిన కార్యనిర్వహణాధికారి శ్రీ ఎన్.రమేష్‌కుమార్ గారికి, సహకరించిన సంయుక్త కార్యనిర్వహణాధికారి శ్రీ టి. సత్యనారాయణరావు గారికి, పౌరసంబంధాల అధికారి శ్రీ సుభాష్ గౌడ్ గారికి....

ఈ గ్రంథరచనలో అన్నివిధాల నన్ను ప్రోత్సహించిన శ్రీ వేంకటేశ్వర ఆయుర్వేద కళాశాల ప్రిన్సిపాల్ డా॥ ఎస్.పి. దీక్షిత్ గారికి....

'ఆయుర్వేదంలో ఆయిల్ పుల్లింగ్' అంశంపై నా వ్యాసాలు ప్రచురించిన ఆంధ్రజ్యోతి వారపత్రిక సంపాదకులు త్రిపురనేని శ్రీనివాస్ గారికి, ఇదే అంశంపై నా ప్రసంగాన్ని ప్రసారం చేసిన ఆకాశవాణి, తిరుపతి కేంద్రం వారికి....

ఈ పుస్తకాన్ని ముద్రించి ఇచ్చిన తిరుమల తిరుపతి దేవస్థానముల సంపాదకులకు, ప్రెస్ మేనేజరు గారికి....

ఈ గ్రంథరచనలో నాకు అన్నివిధాల సహకరించిన మిత్రులందరికి....

కృతజ్ఞతలు.

డా॥ ఎ.మోహన్.

విషయసూచిక

* * *

సంకేతపదసూచి

అ.సం.సూ.	-	అష్టాంగ సంగ్రహసూత్రం.
అ.హృ.సూ.	-	అష్టాంగ హృదయ సూత్రం.
చ.సం.సూ/చ.సూ.	-	చరక సంహితా సూత్రం.
చారుచర్య.	-	చారుచర్య.
భా.పూ.	-	భావప్రకాశికా పూర్వార్థం.
యోగారత్నాకరం.	-	యోగరత్నాకరం.
శా.సం.మధ్య.	-	శారంగదర సంహిత మధ్యమ కాండము.
సు.చి.	-	సుశ్రుత చికిత్స.
స.సూ.	-	సుశ్రుత సూత్రము.
స్వస్థవృత్తం.	-	స్వస్థవృత్తం.

* * *

ఆయుర్వేదం

సర్వకాల సర్వావస్థలకు విశ్వజనీన వైద్యసిద్ధాంతం

'ప్రపంచ ఆరోగ్యసంస్థ' వారి నిర్వచనం ప్రకారం ఆరోగ్యం అంటే కేవలం రోగాలులేని స్థితి మాత్రమేకాకుండా, శారీరక, మానసిక ఆరోగ్యం తోపాటు సామాజికసంక్షేమంతో కూడిన సంపూర్ణస్థితిని కల్గి ఉండడం.

ప్రపంచ ఆరోగ్యసంస్థ వారి సిఫారసుల ప్రకారమే ప్రపంచంలోని సమస్త వ్యాధుల చికిత్సకు కేవలం 250 రకాల మందులు సరిపోతాయి. 'హాథీ' కమిటీ సిఫారసుల ప్రకారం భారతదేశంలోని వ్యాధులను చికిత్సించడానికి కేవలం 116 రకాల మందులు సరిపోతాయి. ఇక ప్రాథమికఆరోగ్యం కోసం కేవలం డజను మందులు చాలు. కాని మార్కెట్టులో బహుళజాతి కంపెనీలు సుమారు 70,000 రకాల మందులను అమ్ముతున్నారు. వీటిలో నిషేధించిన మందులు, ప్రాణహాని కల్గించే మందులు, అనవసరమైన మందులతోపాటు, కల్తీమందులుకూడా ఉన్నాయి.

చికిత్స అవసరం లేకున్నా తగ్గిపోయే 'జలుబు'కి ఖరీదయిన మందులు అనవసరంగా అమ్మడమే గాకుండా శరీరానికి పటుత్వాన్ని కల్గించలేని టానిక్కులు, విటమినులు, బ్రెయిన్ టానిక్కులని కోట్లాది రూపాయల లాభాలకు విపరీతముగా అమ్ముకుంటున్నారు.

ఆకలిని కల్గించే మందులలో ఆల్కహాలు (సారాయి) కలిపి అమ్ము తున్నారు. ఆహారమే లేక బాధపడేవారికి 'శక్తి' నిచ్చేవని ప్రకటిస్తూ అతి ఖరీదయిన అనుబంధాహారాలని ఆకర్షణీయమైన ప్రచారాలతో అమ్మకాలు కొనసాగిస్తున్నారు.

కనీస అవసరాలయిన తినడానికి తిండి, కట్టుకోవడానికి బట్టలు నిలువనీడలేని నిరుపేదలు కనీస వైద్యసదుపాయాలు లేక 'రోగ' గ్రస్త జీవితాలు వెళ్ళదీస్తున్నారు.

మనదేశానికి స్వాతంత్ర్యం సిద్ధించి 48 సం॥లు అయ్యింది. అయినా మనకు అత్యావసరమైన, శక్తివంతమైన, సురక్షితమైన జాతీయ మందుల విధానం యింతవరకు లేదు.

సరసమైన ధరలకి, పాలనా జాప్యంలేని, దుర్వినియోగం కాకుండా సులభంగా లభించే మంచి ప్రమాణాలతో కూడిన మందులను ఇవ్వగల్గిన స్థితి లేదు.

మనదేశ ఆర్థికవ్యవస్థలో ప్రతిబింబిస్తున్న నిరుద్యోగాన్ని, దారిద్ర్యాన్ని, పర్యావరణ కాలుష్యాన్ని నిర్మూలించకుండా ప్రజల అనారోగ్యాన్ని పార ద్రోలడం అసాధ్యమైన పని.

శాస్త్రసాంకేతిక రంగాలతోపాటు వైద్యరంగంలో కూడా అద్భుత ఆవి ష్కరణలు జరుగుతున్న రోజులివి. గతంలో ఏ రోగానికయినా శరీరాన్ని అంతటినీ చికిత్సించేవారు. కాలక్రమేణా శరీరంలోని ఒక్కొక్క అంగానికి ఒక్కొక్క చికిత్సావిధానం వచ్చింది. ఒక్కో రోగానికి ఒక్కో వైద్య నిపు ణులు వచ్చారు. ప్రస్తుతం శరీరంలోని రోగగ్రస్త అంగాలన్నింటినీ మార్పిడి చేస్తూ కృత్రిమ నూతనఅంగాలనుసైతం అమర్చి మనిషి జీవితకాలాన్ని పొడిగిస్తున్నారు. అంతేకాదు ఇపుడయితే శరీరకణాలను సైతం శోధించి వాటి అంతరాంతరాలలో నిక్షిప్తంఅయిన వ్యాధులను క్షణాల్లో నిర్ధారిస్తు న్నారు. అందుకోసం అవసరమైన ఎలక్ట్రానిక్, కంప్యూటర్ యంత్రపరికరాల సహాయంతో రోగనిర్ధారణ పరీక్షలను ప్రాచుర్యంలోకి తీసుకువచ్చారు.

ఇవన్నీ గ్రామీణ, పట్టణాలలోని సామాన్యరోగికి అందుబాటులో లేని అందని ద్రాక్షపళ్ళుగా నిలిచాయి. ఇవి ఏ వైద్యుడిదగ్గరో లేదా మందుల షాపులలోనో డబ్బుతో కొనుక్కోవాల్సిన సంతలోని సరుకులుగా మారాయి.

ఈ నేపథ్యంలోనే మానవశరీరాన్ని అనేకరుగ్మతల బారినుండి విము క్తిచేసి కాపాడే అత్యంత సరళమైన వ్యాధి నివారణోపాయం 'ఆయిల్

పుల్లింగ్' ప్రక్రియని 'ఆంధ్రజ్యోతి' దినపత్రిక ఆంధ్రలోకానికి పరిచయంచేసి ప్రాచుర్యంలోకి తెచ్చింది.

ప్రజలు ప్రతిఇంటా ఆచరిస్తూ 'ఆయిల్ పుల్లింగ్' గురించి స్పందించిన అపూర్వ తీరును దృష్టిలో ఉంచుకొని, నేను ఆయుర్వేదవైద్య అధ్యాపకుడిగా, ఆయుర్వేద ప్రామాణిక గ్రంథాలలోని 'ఆయిల్ పుల్లింగ్'కి సంబంధించిన గ్రంథస్థవిషయాలను పాఠకలోకం దృష్టికి తీసుకురాదలిచాను.

శతాబ్దాలక్రితమే 'గండూషధారణం' - 'కవలగ్రహం'ల పేరుతో నిర్వచింపబడిన 'ఆయిల్ పుల్లింగ్' ప్రక్రియ నేటిఆయుర్వేదవైద్యులకు, విద్యార్థులకు 'కాయచికిత్స'లోని 'పంచకర్మ' చికిత్సలో ఈ గండూషధారణం - కవల గ్రహం లను ఇప్పటికీ పాఠ్యాంశంగా బోధించడం జరుగుతోంది. ఇదొక యధార్థసత్యం.

సామాన్య మానవుడికీ, సామాజిక అవసరాలకీ అందుబాటులో లేకుండా ఎదిగిన అధునాతన విశిష్ట వైద్యవిధానమూ, శతాబ్దాల క్రితమే 'ఆయిల్ పుల్లింగ్' ప్రక్రియను సైతం లోకకళ్యాణానికి అందించిన ఆయుర్వేద వైద్య శాస్త్ర విధానాలకుచెందిన వైద్యులూ ఇరువురూ ఆచరణలో సమాజాన్నీ, సామాన్యుడినీ పీడిస్తున్న రోగాలనుండి విముక్తి చేయడంలో సఫలీకృతం కాలేక పోయారు. ప్రజలు 'ఆయిల్ పుల్లింగ్'కి బ్రహ్మరథం పట్టడమే దీనికి నిదర్శనం.

తన ఉనికికోసం మనిషి ప్రకృతిలో నిరంతరం తరతరాలుగా సాగిస్తున్న జీవనపోరాటంలో అనేకవైద్యవిధానాలు రూపొందాయి. వాటిలో కొన్ని కాలానుగుణమైన మార్పులను తట్టుకొని నేటికీ మనుగడ సాగించ గల్గుతున్నాయి. ఈ విశిష్టలక్షణం కల్గిందే ఆయుర్వేద వైద్యవిధానం.

అందరి ఆరోగ్య సదుపాయాలకోసం, అందుబాటులోగల ప్రకృతి వనరులతోకూడిన వైద్యాన్ని అందించి వైద్యవిద్యకి సామాజిక ప్రయోజనాన్ని కల్పించి, ప్రజలసౌభాగ్యం కోసమే వైద్య సంస్థలుండాలని, రోగాలు నొప్పులు

లేని సమాజ స్థాపనకి, ఆరోగ్యవంతమైన జీవితం కోసం ప్రజలను చైతన్యవంతం చేస్తూ, సమాజ ఆరోగ్యానికి మార్గనిర్దేశం చేస్తూ పదికాలాల పాటు అందరికీ చౌకగా వైద్యవిధాన ప్రక్రియల్ని ఎన్నింటినో అందించే 'మట్టిలోమాణిక్యం' ఆయుర్వేద వైద్యం. ఇది సర్వకాల సర్వావస్థలకుపయోగ పడే విశ్వజనీన వైద్యసిద్ధాంతం అని మనసారా విశ్వసిస్తూ--

డా॥ ఎ. మోహన్

ఆయుర్వేద వైద్యపరిచయం

ఆయువు అనగా ప్రాణం (Life) అని అర్థం. వేదం అనగా విజ్ఞానం (Science) అని అర్థం.

ప్రాణమును గురించి వివరించే శాస్త్రమే ఆయుర్వేదశాస్త్రం (Life Science, – Science of Life).

ప్రాచీన ఆయుర్వేదశాస్త్ర, మూలసిద్ధాంతానుసారం శరీరఆరోగ్యానికి మూలకారణములు మూడు. అవి, దోష, ధాతు, మలములు.

I. దోషములు (Humoral Constitution):

అనగా శక్తిరూపద్రవ్యాలు లేదా దోషాలు అని అర్థం. దోషాలు శారీరక, మానసికాలని రెండు రకాలు.

1. శారీరక దోషములయిన - వాతం, పిత్తం, కఫం.
2. మానసిక దోషములయిన - సత్వం, రజస్సు, తమస్సు.

II. ధాతువులు (Seven Types of Tissues):

అనగా శక్తియుక్త ద్రవ్యాలు లేదా ధాతువులు అని అర్థం. అవి ఏడు, శరీరమును ధరించి పోషించును. అవి --

1. రస ధాతువు (Plasma)
2. రక్త ధాతువు (Circulating Blood and Cells)
3. మాంస ధాతువు (Muscle Tissues)
4. మేదస్ ధాతువు (Adipose Tissue)
5. అస్థి ధాతువు (Bone Tissue)
6. మజ్జా ధాతువు (Bone Marrow)
7. శుక్ర ధాతువు (Semen)

ఓజస్సు:

రస రక్తాది సప్తధాతువుల యొక్క సారం ఓజస్సు. రోగాలు జనించకుండా శరీరాన్ని రక్షిస్తుంది. దీనినే ధాతుబలం అని, శరీరబలం అని, రోగనిరోధకశక్తి అని వ్యాధిక్షమత్వం అని అంటారు.

III. మలములు (Waste Products):

అనగా శక్తిహీన ద్రవ్యాలు లేదా మలములు అని అర్థం. అవి పురీషం (Faeces), మూత్రం (Urine), స్వేదం (Sweat).

'దోషధాతు మలముల'న్నింటి క్రమబద్ధ సంయోగ నిర్మాణ రూపమే శరీరం. శరీరంలోని అణువణువూ (కణం) సప్తధాతువులతో నిర్మించ బడుతుంది. శరీరకణము లన్నింటిలోనూ వాటి కార్యాలు త్రిదోషాలచేత నిర్వహించబడతాయి. కావుననే శరీరం సజీవరూపంలో ఉంటుంది.

'దోషధాతుమలముల' సహజమైన సామ్యస్థితివలననే శరీరానికి ఆరోగ్యం కల్గుతుంది. వాని వైషమ్యమైన అసమస్థితివలన శరీరానికి రోగాలు కలుగుతాయి.

మనిషి నిత్యం సేవించే క్రమరహితమైన, నియమరహితమైన ఆహారం, విహారం, అలవాట్లవల్లనూ, బాహ్యకారణాలచేత 'దోషధాతుమలాలు' విషమ స్థితిని పొందుతాయి. శరీరం (దేహం) యొక్క ప్రాకృత (ఆరోగ్య) స్థితి గురించి, మరియు వికృత (రోగ) స్థితుల గురించి, వ్యాధి నివా

రణోపాయాల గురించిన సంపూర్ణమైన వర్ణన, ఆయుర్వేద వైద్యశాస్త్ర ప్రమాణ గ్రంథాలయిన 1. చరకసంహిత, 2. సుశ్రుతసంహిత, 3. అష్టాంగహృదయం, 4. అష్టాంగసంగ్రహంలలో విస్తారంగా ఉంది.

రోగములను చికిత్సించుటకు ఆయుర్వేదశాస్త్రం రెండు రకములయిన సంపూర్ణ చికిత్సలను తెలిపింది.

1. శమన చికిత్స: (Palliative Treatment or Symptomatic Treatment)

రోగకారణాలను, రోగోత్పాదకాలను శరీరంలో నుండి బయటకు వెడలించకుండానే రోగలక్షణములయిన నొప్పి, జ్వరం మొ|| లక్షణములను మాత్రమే ఉపశమింప చేయుటకు మందులను సేవించడం. తద్వారా రోగలక్షణాలు తాత్కాలికంగా తగ్గుతాయి. కాని కొంతకాలం తరువాత రోగం మళ్ళీ వస్తుంది.

2. శోధనచికిత్స: (పంచకర్మ చికిత్స) (Purificatory Therapy)

రోగోత్పాదక కారణాలను శరీరాంతరాంతరముల నుండి (కణముల స్థాయినుండి) బయటకు వెడలించుట శరీర శోధనచికిత్స. ఈ విధానం వలన రోగం మళ్ళీమళ్ళీ రాకుండా ఉపశమనం కలుగును. దీనినే 'పంచకర్మ చికిత్సలు' అంటారు. ఇవి అయిదు ప్రధానకర్మలు.

1. వమనకర్మ (వాంతి చేయించుట)
2. విరేచనకర్మ (మల ప్రవృత్తిని పలుమార్లు కల్గించడం)
3. వస్తికర్మ (అధోమార్గం గుండా ఔషధముల ప్రయోగం)
4. నస్యకర్మ (ముక్కు రంధ్రములద్వారా ఔషధబిందువులను వేయడం)
5. రక్తమోక్షణం (చెడురక్తమును 'జలూకల' ద్వారా వెడలించుట)

పై ప్రధానకర్మలు చేయుటకు ముందే పూర్వకర్మలు చేయాలి. అవి--

1. స్నేహకర్మ (చమురు పదార్థములను సేవింపచేయుట)
2. స్వేదకర్మ (చెమట పట్టించుటకు చేయు చికిత్స)

పూర్వకర్మలు చేయుటవలన శరీరంలో నిక్షిప్తం అయిన రోగోత్పత్తి కారణాలు ఉదరంలోనికి (Stomach) తీసుకురాబడతాయి. ప్రధాన కర్మలద్వారా వానిని బయటకు వెడలించుటకు అనువుగా ఉంటుంది.

ఆయుర్వేద వైద్యశాస్త్రంలో రోగములకు చికిత్సతో పాటుగ, రోగ నివారణ కోసం 'స్వస్థవృత్తం' (Hygene) గురించి గూడా విపులంగా వర్ణించారు. ప్రతినిత్యం 'విధి'గా ఆచరించాల్సిన వాటిని వివరించారు. వానిలో గండూషధారణం/కవలగ్రహం అనగా నోటిలో ద్రవరూప ఔషధములను పుక్కిట పట్టుట ఒకటి. దాన్ని గురించి వివరంగా తెల్సుకుందాం.

ఆయిల్ పుల్లింగ్ -- ఆయుర్వేద ప్రక్రియ

నోటితో ద్రవరూపంలోని ఔషధములను పుక్కిట పట్టుటను ఆయుర్వేద వైద్యశాస్త్ర పరిభాషలో గండూషధారణం మరియు కవలగ్రహం అను రెండుపదములతో పిలుస్తారు.

గండూషధారణం/కవలగ్రహం అను రెండు ప్రక్రియల్లో ద్రవరూప ఔషధాన్ని పుక్కిట పట్టడమే ప్రధానమైనప్పటికీ స్వల్పమైన వ్యత్యాసం కూడా ఉంది. అదేమనగా నోటిలోనికి తీసుకున్న ద్రవరూప ఔషధాన్ని కదిలించకుండా పుక్కిట పట్టుటను గండూషమనియూ, మరియూ నోటిలోని ద్రవాన్ని నోటిలోపల అన్నివైపులా కదిలిస్తూ పుక్కిట పట్టుటను కవలగ్రహం అంటారు.

ఈ రెండు ప్రక్రియల్లోనూ తీసుకునే ద్రవరూప ఔషధాలు ఒకటిగానే ఉంటాయి. తీసుకునే పరిమాణంలోమాత్రం భేదంఉంటుంది. ఆధునికంగా ఆయిల్ (తైలం) ఉపయోగించినందువలన ఆయిల్‌పుల్లింగ్ అనే పేరుతో పిలువబడుతోంది. కాని ఆయుర్వేదంలో వివిధ రకాలయిన ద్రవాల్ని ఉపయోగించి రోగాన్ననుసరించి చేయడం వలన భిన్నమైన పేర్లతో ఈక్రియ పిలువబడుతోంది. కాని చేయబడు ఆ ప్రక్రియలు రెండే.

'గండూషధారణం' ను 'శోధన' చికిత్సలోని ప్రధాన కర్మలయిన 'నస్య కర్మ' అనంతరం పాటించాల్సిన 'విధి' గాను మరియు ఆరోగ్యపరిరక్షణకై ప్రతిరోజు చేయాల్సిన 'దినచర్య' గాను ఆయుర్వేద ప్రామాణికగ్రంథములలో పేర్కొనబడినది. ఆధునిక ఆయిల్‌పుల్లింగ్‌తో సమానమైన ఈ రెండు ఆయుర్వేద ప్రక్రియల్ని గురించి వివరంగా తెల్సుకుందాం.

గండూష ధారణం/కవలగ్రహం

1. సుఖం సంచార్యతే యాతు మాత్రా స కవలః స్మృతః ।
   అసంచార్యాతు యా మాత్రా గండూషః స ప్రకీర్తితః ॥

(సు.చి. 40-62)

2. అసంచార్యో ముఖే పూర్ణే గండూషః, కబలోఽన్యథా

(అ.హృ.సూ. 22-12)

-- నోటిని కదిలించుటకు అశక్యముగా ఉండునంత ద్రవరూప ఔషధ మును అత్యధికముగా నోటినిండా పుక్కిటపట్టి ఉంచుటను గండూషం అందురు. నాలుక, దవడలు, కంఠముతో ద్రవమును నోటితో కదలించకుండా ఒక స్థాయిలో ద్రవాన్ని ఉంచి పెదవులు మూసుకుని ఉండాలి.

-- నోటిని సుఖముగా అటునిటు కదిలించుటకు అవసరమైనంత అల్పమాత్రలో ద్రవరూప ఔషధమును నోటితో పట్టి పుక్కిలించుటను కవలగ్రహం అందురు. నోటిలోని ద్రవమును నాలుక, దవడలు, కంఠముతో అటునిటు ఒక క్రమరీతిలో త్రిప్పుతూ పెదవులు మూసుకుని ఉండాలి.

కవల/గండూషములకు ఉపయోగించవలసిన (హితమైన) ద్రవ్యాలు:

తత్ర స్నేహః క్షీరం మధూదకమ్ (అ.హృ.సూ. 22-3)

శుక్తం మద్యం రసం మూత్రం ధాన్యామ్లంచ యథాయథమ్ ।
కల్కైర్యుక్తం విపక్వం వా యథా స్పర్శం ప్రయోజయేత్ ॥

(అ.హృ.సూ. 22-4)

కవలమునందు:

ఏవం స్నేహ పయః క్షౌద్ర రసమూత్రామ్ల సంభృతీః ।
కషాయోష్ణోదకాభ్యాంచ కవలా దోషతో హితాః ॥ (సు.చి.40-64)

1. తైలం (నువ్వుల నూనె), 2. పాలు, 3. తేనె, 4. చల్లని నీరు, 5. వేడినీరు, 6. శుక్తం, 7. మద్యం, 8. మాంస రసం, 9. గోమూత్రం, 10. ధాన్యామ్లం (లవణయుక్తం [ఉప్పుచేర్చినది], లవణరహితం [ఉప్పులేనిది]), 11. కొబ్బరి నీరు, 12. నెయ్యి, 13. మూలికా కషాయములు.

పైన తెలిపిన ద్రవ్యములలో కొన్ని సహజంగా సులభంగా లభించేవి ఎక్కువగా ఉన్నాయి. మరికొన్ని శాస్త్రప్రమాణమును అనుసరించి తయారు చేసుకుని ఉపయోగించాలి.

గండూషధారణే నిత్యం తైలం మాంసరసోఽథవా ॥

(అ.హృ.సూ. 22-6)

పైన తెలిపిన ద్రవ్యములన్నింటిలో కవల/గండూషములకు అత్యంత శ్రేష్ఠమైన ద్రవ్యములుగా నువ్వులనూనె మరియు మాంసరసమును ఆయుర్వేదంలో పేర్కొనిరి.

నువ్వుల నూనెతో కవల/గండూషము వలన ఉపయోగములు:

హన్వోర్బలంచ స్వరబలం వదనోపచయః పరః ।
స్యాత్పరంచ రసజ్ఞానం అన్నే చారుచిత్తమా ॥ (చ.సూ. 5-78)

దవడలు, స్వరానికి (కంఠానికి) బలం కల్గుతుంది. ముఖం వికసితమగును. ఆహారము భుజించుటతో రుచి కల్గుతుంది.

నచాస్య కంఠ శోషస్స్యాత్ నోష్ఠయో స్స్ఫుటినాద్భయమ్ ।
నచ దంతాః క్షయం యాంతి దృఢమూలా భవంతిచ॥(చ.సూ. 79)

నోరు, కంఠము ఎండిపోకుండా ఉంటుంది. పెదవులు పగలవు. పళ్ళు క్షీణించవు. చిగుళ్ళు గట్టిపడును.

నశూల్యంతే నచామ్లేన హృష్యన్తే భక్షయంతిచ ।
పరాన ఖరాన్ భక్ష్యాన్ తైల గండూష ధారణాత్ ॥ (చ.సూ. 80)

పులుపురసం తినడంవలన పళ్ళకు నొప్పికలుగదు. గట్టిఆహార పదార్ధములు నమలగల్గే శక్తి గలుగుతుంది.

ఆయుర్వేదంలో నువ్వులనూనెయొక్క గుణ ప్రాశస్త్యము:

మనిషి జిడ్డు (చమురు)ను సారముగా గల్గి ఉండును. ప్రాణము జిడ్డును ఆధారము చేసుకొని ఉండును. కావున తైలమును ఆహార ఔషధ రూపములో భుజించాలి.

అన్ని తైలములకంటె తిలతైలం (నువ్వుల నూనె) శ్రేష్ఠమైనది. తైల శబ్దము సాధారణముగా ఆయుర్వేదశాస్త్రంలో తిలలు (నువ్వులు) నుండి తీయబడిన తైలం (నూనె) అనే అర్థంలో గ్రహించబడినది.

నువ్వుల నూనె ఉష్ణగుణం, తీక్ష్ణం మరియు మధురరసం, మధుర విపాకం కల్గి ఉండును.

నువ్వుల నూనె - ఉపయోగములు:

లేఖనము (మేదస్సు) కొవ్వును కరిగించును. వాత కఫములను తగ్గించును. చర్మమునకు మంచి వర్ణాన్ని కల్గిస్తుంది. కంటిచూపుకు బలము కల్గించును. క్రిములను నాశనం చేస్తుంది. గర్భాశయం, యోని నొప్పులను తగ్గించును. మూత్రము ఎక్కువగా వెడలకుండా నియంత్రిస్తుంది. మాంస కండరములను వృద్ధి చేస్తుంది. వివిధరకాలైన వ్రణాలని, గాయాలని మాన్పుతుంది. విరిగిన ఎముకలను తిరిగి అతికింపచేయుటకు శ్రేష్ఠమైనది. క్షారములు అగ్నిచే ఏర్పడిన గాయములం దుపయోగకరము. జంతువులు మరియు సర్పములచేత గల్గిన కాటులందు విష హరంగా ఉంటుంది.

నువ్వులనూనె ఆధునిక పరిశోధనా ఫలితాలు:

అతిప్రాచీనమైన, సంపూర్ణమైన, సహజసిద్ధమైన వైద్యవిధానం ఆయుర్వేదం. శరీరఅభ్యంగమునకు ప్రతినిత్యం ఇతర అన్ని తైలములకంటే తిలతైలం (నువ్వులనూనెను) ఉపయోగించాలని సిఫార్సు చేస్తుంది. ఎందుకంటే తిల తైలం మాత్రమే ఆరోగ్యమును పెంపొందిస్తుంది.

అధునాతన శాస్త్ర పరిశోధనల ప్రకారం తిలతైలంలో గల 'ట్రైగ్లిసరైడ్'లో అధికమొత్తంలో లినోలియేట్ కల్గిఉంటుంది.

మానవశరీర కణజాలంయొక్క పెరుగుదలశాతం మరియు క్యాన్సర్ కణజాలం పెరుగుదల, వ్యాప్తిశాతం యొక్క అధ్యయనంలో తిలతైలం మరియు వివిధ శాకాహార తైలముల నుపయోగించగా కనుగొనబడిన విషయం ఏమనగా తిలతైలం ఉపయోగం వలన క్యాన్సర్ కణజాలం యొక్క అధికమైన పెరుగుదలను దానివ్యాప్తిని నిరోధించి సాధారణ శరీరకణజాలముల స్థాయికి తగ్గించగల్గినదని నిర్ధారితమైనది.

ట్రైగ్లిసరైడ్‌లో ఏ కొంచెం 'లినోలియేట్' లేని కొబ్బరినూనెలో మరియు ఆలీవ్ నూనెలోనూ, ఇతర ఖనిజతైలములు క్యాన్సర్ కణజాలం పెరుగుదల వ్యాప్తిని ఏమాత్రం నిలువరింపలేక పోయాయి.

'ఫాటాఆసిడ్స్' లినోలిక్‌ఆసిడ్ మాత్రమే క్యాన్సర్ కణజాల పెరుగు దలను నిరోధించగల్గింది. కాని పామిటిక్, ఓలిక్‌లు మాత్రం నిరోధించలేక పోయాయి.

ఈ ప్రయోగశాల పరిశోధనా ఫలితాలయొక్క సూచనప్రకారం లినో లిక్‌ఆసిడ్ అధికంగా కల్గి శరీరలభ్యంగమునకు ఆయుర్వేదంలో సిఫారసు చేయబడు 'తిలతైలం' (నువ్వులనూనె) క్యాన్సర్‌వ్యాధిని నిరోధించుట కుప యోగపడు ప్రత్యేకమైన గుణధర్మములు కలదని తెలియుచున్నది.

శాకాహార తైలములు చికిత్సా శాస్త్రంలో అత్యంత కీలకమైన ఉపయోగం గలవని తెలియుచున్నవి.[1]

కవల/గండూషముల కొరకై 'మాంసరసం' ఎలా తయారుచేయాలి?

మాంసము ముక్కలను నీటిలోవేసి నిప్పులపై ఉడికించి వడపోసిన మాంససారంతో కూడిన మాంసంనీళ్ళు. మాంసం అంతా ఉడికి కనబడ నంతగా నీటిలో కలసిపోయేంతవరకు మరియు ఎముకలలోని మూలుగ అంతా కరిగిపోయి నీటిలో కలసిపోయేంతవరకు మరియు ఎము కలకు అంటుకొని ఉన్న మాంసం ఎముకల నుండి విడిపోయేంతవరకు ఉడికించాలి.

---

[1] – Smith DE/Selerno JW
– Selective growth inhibition of a human Malignant Melanoma cell line by Sesame oil invitro.
– prostaglandins Leukot Essent Fatty acids 1992 June, 46.
– Dept. of Physiological and Biological Sciences, Maharshi International University, Faritfield, IOWA - 52556.

ఆయుర్వేదానుసారం ఈ క్రింద తెలిపిన పాళ్ళతో మాంసం మరియు నీళ్ళు తీసుకోవాలి.

చిక్కనైన మాంసరసము కొరకై:-

మాంసం 320 గ్రాములు + 640 మి.లీ. నీళ్ళు.

మధ్యమ రకమైన మాంసరసం కొరకై:-

మాంసం 240 గ్రాములు + 640 మి.లీ. నీళ్ళు.

పలుచనైన మాంసరసము కొరకై:-

మాంసం 160 గ్రాములు + 640 మి.లీ. నీళ్ళు.

మాంసరస గుణ ఉపయోగములు:

సన్నబడిన వారికి, వ్యాధులు తగ్గినవారికి, వాంతులు, విరేచనముచే శరీరము శుద్ధిచేసుకొన్నవారికి, చేసుకోవాలనుకునేవారికి, బలహీనంగా ఉన్న వారికి, ధాతువులు క్షీణించినవారికి, కంటిచూపు, జఠరాగ్ని, బలము, శరీరవర్ణం, స్వరం, దీర్ఘజీవితం కావాలనుకునే వారికి, 80 రకములైన వాత వ్యాధులతో బాధపడేవారికి, విరిగిన ఎముకలతో బాధపడే వారికి మిక్కిలి ఉపయోగకరమైనది మాంసరసం. గుండెకు బలాన్నిస్తుంది. వాజీకరణశక్తి నిస్తుంది. మాంసరసం మనస్సుకు తృప్తి కల్గిస్తుంది.

3. 'తేనె'తో కవల/గండూషములు:

వైశద్యం జనయత్యాస్యే సందధాతి ముఖవ్రణాన్ ।
దాహ తృష్ణా ప్రశమనం మధు గండూషధారణమ్ ॥

(అ.హృ.సూ 22-7)

నోరు శుద్ధి కలుగుతుంది. నోటిలోని పుళ్ళు, మంట తగ్గుతాయి, దప్పిక తీరుతుంది.

'తేనె' గుణము - ఉపయోగములు:

శీతలం, తేలికైనది, రుచికరమైనది, కొవ్వును కరిగించును, కన్నులకు (దృష్టికి) మంచిది, జీర్ణశక్తిని పెంపొందించును, స్వరము (కంఠము)నకు

మంచిది, వ్రణములను శోధించి మాన్పును. సుకుమారత్వమును కల్గించును. శరీరంలోని కంటికి కనపడనంతటి రక్తనాళములలోకి కూడా ప్రవేశించును. రక్తనాళమార్గమును శుభ్రం చేయును. ఇది తియ్యని మరియు వగరు రసములను కలిగి ఉండును. ఆహ్లాదకారకంగా ఉండును. శరీరమునకు మంచి వర్ణమును కల్గించును. మేధోశక్తిని వృద్ధిచేయును. వీర్య (శుక్ర)మును వృద్ధిచేయును.

చర్మరోగములు, అర్శమొలలు, దగ్గు, పిత్తదోషమువలన కల్గిన రక్త వికారజన్య రోగములు, కఫం, మూత్ర సంబంధమైన వ్యాధులు, క్రిమిరోగం, అతికాయం (Obesity), దాహం, వాంతులు, ఊపిరితిత్తులకు సంబంధించిన శ్వాసరోగం, ఎక్కిళ్ళు, అతిసారం, మలబద్ధకం (Constipation), క్షయ రోగములను నశింపచేయును.

4. పాలు/నెయ్యితో కవల/గండూషములు:

ఉషాదాహాన్వితే పాకే క్షతే వాగంతు సంభవే ।
విషక్షారాగ్ని దగ్ధేచ సర్పిర్ధార్యం పయోఽథవా ॥

(అ.హృ.సూ. 22-6,7)

వేడి మంటలు కల్గిన నోటి పూత, నోటిలోని గాయములు, విష పదార్థములవలన నోటిలోకలిగిన గాయములు, క్షారములవలన నోటిలో కలి గిన గాయములు, వేడివేడి ద్రవపదార్థముల సేవనంతో నోటిలో కలిగిన గాయాలు తగ్గిపోతాయి.

పాల యొక్క గుణ ఉపయోగములు:

మధురముగ, చమురు గలిగి వాత పిత్త దోషములను హరించును. శుక్రవృద్ధిని కలుగచేయును. చల్లదనమును కల్గించును. జీవనశక్తిని ప్రసా దించును. రసరక్తాదులను వృద్ధిపొందించును. శరీరబలమును కల్గించును. మేధోశక్తినిచ్చును. ఆయుష్షును పెంపొందించును. అత్యంత వాజీకరణం (సంతానం/సంభోగశక్తి కల్గించును).

'నెయ్యి' యొక్క గుణ - ఉపయోగములు:

పాలనుండి ఏదినము తీసిన వెన్నను ఆదినమే కరగబెట్టి తయారు చేయునది నెయ్యి. ముసలితనము రాకుండా, యవ్వనమును కాపాడును. కంటిచూపును పెంపొందించును. జీర్ణశక్తిని వృద్ధిచేయును. చల్లదనమును కల్గించును. రోగనిరోధకశక్తిని కల్గించును. శరీరకాంతిని పెంపొందించును. మృదుత్వమును కల్గించును. కంఠస్వరమునకు హితకరమైనది. జ్ఞాపకశక్తిని వృద్ధిచేయును. ధారణశక్తి (మేధో) పెంపొందించును. బలకరం. శరీరమునకు స్నిగ్ధత్వం (చమురు) కల్గించును. విషము, పిత్తం మరియు వాతములను, కడుపుబ్బరము, కడుపునొప్పి, జ్వరం, ఉన్మాదము, వ్రణములను, క్రిములవలనకల్గిన వ్యాధులను క్షయ, చర్మరోగములు, రక్తవికారములను దూరం చేయును. ఆయుష్షును వృద్ధిచేయును.

5. చల్లని నీరు (శీతలోదకం)తో కవల/గండూషము:

పళ్ళు, నాలుక, నోటిని శుభ్రపర్చుకున్న తర్వాత చల్లని నీటితో కవల/గండూషము వలన కఫం హరిస్తుంది, దప్పిక తీరుతుంది, నోటిలోని మలినాలు పోయి శుద్ధికల్గును.

చల్లని నీటి గుణ ఉపయోగములు:

మూర్ఛ, పిత్తవ్యాధులు, వేడి, దాహము, విషజన్యరోగములు, రక్తజన్య రోగములు, మద్యసేవనంవలన కల్గిన మదాతిశయం, తలత్రిప్పుట, తోసివేయుట, అలసిపోవుట, చీకట్లుకమ్ముట, వాంతులు, నోటినుండి ముక్కునుండి రక్తం వెలువడడం మొదలగు వానియందు హితమైనది.

6. వేడినీటితో కవల/గండూషము:

సుఖోష్ణోదక గండూషైర్జాయతే వక్త్రలాఘవమ్ (అ.హృ.సూ. 22-10)

నోటిలో బాధలేకుండ తేలికగా ఉంటుంది. అరుచి పోతుంది. నోటి మలినములు పోయి శుద్ధి కల్గుతుంది.

వేడి నీటి గుణ ఉపయోగములు (ఉష్ణోదక గుణములు):

ఎనిమిదవ భాగం మాత్రమే మిగిలి, మిగిలిన ఏడుభాగాలు ఆవిరి అగువరకు కాచబడినది, నాలుగవభాగము మిగిలేవరకు కాచబడినది, సగ భాగము మిగిలేవరకు కాచబడినది, లేదా ఒకసారి పొర్లించి మరిగించబడిన నీటిని 'ఉష్ణోదకం' వేడినీరు అంటారు.

కాచిననీరు (తాగినచో) జీర్ణశక్తి పెరుగుతుంది. కఫం, మేధస్సు (కొవ్వు) వాతం, అజీర్ణంవలన కల్గిన ఆమదోషాలను పోగొడుతుంది. మూత్రాశయాన్ని శోధిస్తుంది. శ్వాస, దగ్గు, జ్వరములను హరిస్తుంది. ఎక్కిళ్ళు, కడుపుబ్బరము, అజీర్ణము, జలుబులందు హితకరమైనది. ఎంతో మంచిది ఉష్ణోదకం.

7. చెఱుకురసం (ఇక్షురసం)తో కవల/గండూషముల గుణ ఉపయోగములు:

బలకరమైనది. శుక్రవర్ధకము, కఫమును కల్గించును. మధురరసం కల్గినది. స్నిగ్ధత్వం (చమురు గుణం) గల్గి ఉండును. మూత్రమును సాఫీగా వెడలించును. చల్లదనమును కల్గించును. అలసిపోయిన వారికి శక్తినిచ్చును. కంఠమునకు మంచిది. శుక్రధాతువును సరిచేసి వృద్ధి పొందించును. వాత, కఫములను పెంపొందించును. మూత్రజనన ద్రవ్యములలో శ్రేష్ఠమైనది.

గుల్మములు (Tumours), కడుపు వాచిపోయినవారికి, కామల (Jaundice), రక్తాల్పత (Anaemea) మొదలగునవి హరించును.

8. 'గోమూత్రం'తో కవల/గండూష గుణ ఉపయోగములు:

కారం, చేదు, వగరులతో కూడిన రుచులు కల్గినది. త్వరగా శరీరాంతరాంతరాలలో చేరును. (తీక్ష్ణ) ఉష్ణగుణం గ్గల్గినది. తేలికదనం గల్గించును. జీర్ణశక్తిని కల్గించును. బుద్ధివర్ధకం, పిత్తమును పెంపొందించి, కఫవాతదోషములను నశింప చేయును. నొప్పిని, గడ్డలు (Tumours), కడుపులోని రోగములు, కడుపుబ్బరం, కిలాసమనుచర్మరోగం, అజీర్ణం వలన కల్గిన ఆమంఅనే రసాన్ని, మూత్రాశయ సంబంధరోగములను, ఇతర చర్మ

రోగములను, దగ్గు, ఆయాసము, శోధ (వాపు), పచ్చకామిర్లు (Jaundice), రక్తాల్పత (పాండు), రోగములను హరించును. చెవిలో నొప్పి నశించును, లివర్, స్ప్లీన్‌లు వాపు చెందిన వ్యాధులు, మలావరోధం, అతిసారం, వాతరోగములు, మూత్రావరోధము, కడుపులోనిక్రిములు మొదలగునవి నశించును.

9. కొబ్బరి నీరుతో కవల/గండూషములు గుణ ఉపయోగములు:

తీపిగలిగి ఉండును, శీతలముచేయును. స్నిగ్ధం (చమురు గల్గి ఉండును) హృదయమునకు బలమునిచ్చును. జీర్ణశక్తిని పెంపొందించును. మూత్రాశయమును శుభ్రముచేయును. సంతానయోగ్యతను కల్గించును. పిత్తమును హరించును.

10. 'మద్యం'తో కవల/గండూషము గుణ ఉపయోగములు:

మత్తుకల్గించునది. 'మద్యం' ఉష్ణగుణం కల్గినది. పిత్తమును వృద్ధి చేయును. వాతమును హరించును. మల బంధమును లేకుండా చేయును. అతిత్వరగా జీర్ణమగునది. శరీరమునకు బిరుసుతనం (రూక్షత్వం) కల్గించును. కఫమును తగ్గించును. పులుపురసం గల్గియుండును. ఆకలిని కల్గించును. రుచిని కల్గించును. శీఘ్రముగా శరీరములో వ్యాపించును. అతిసూక్ష్మమైన శరీరభాగములకు వ్యాపించును.

సీదువు, మైరేయం, ఇరా, మదిర, సుర, కాదంబరీ, వారుణీ అరిష్టములు, ఆసవములను పేర్లతో మద్యమును వ్యవహరింతురు.

11. 'ధాన్యామ్లము'తో కవల/గండూష గుణ ఉపయోగములు:

ధాన్యామ్లా మాస్యవైరస్య మల దౌర్గంధ్య నాశనమ్ ।

(అ.హృ.సూ. *22-8*)

నోటిలోని మలినములు, దుర్గంధం పోయి రుచికలుగును.

ధాన్యామ్లం ఎలా తయారు చేసుకోవాలి?

ఎర్ర బియ్యం పొడి (చూర్ణమును) నీటితో పలుచగా ఉడికించి, మట్టి పాత్రలోపోసి దానిపైన మూతనుంచి గాలిపోకుండా మట్టితో మూసి వేసి ఎండ వెలుతురు లేని ప్రదేశములో కొంతకాలం ఉంచిన పులిసిపోవును (Fermentation) దీనినే 'ధాన్యామ్లం' అందురు.

ధాన్యామ్ల గుణములు:

తేలికతనం గల్గించును. తృప్తిని కల్గించును. జఠరాగ్నిని వృద్ధి చేయును. అరుచిని నాశనం చేయును. అన్నిరకములయిన వాతరోగము లందు హితకరం.

12. ఉప్పు చేర్చకుండా ధాన్యామ్లముతో కవల/గండూషములు:

తదేవాలవణం శీతం ముఖశోషహరం పరమ్ । *(అ.హృ.సూ. 22-9)*

నోరు ఎండిపోకుండా కాపాడును. చల్లగా ఉంటుంది.

13. 'శుక్తము'తో కవల/గండూష గుణ ఉపయోగములు:

కందములు (గడ్డలు), మూలములు (వేళ్ళు), పండ్లు (ఫలములు), తైలం, నెయ్యి, ఉప్పు చేర్చి ద్రవపదార్థంతోకలిపి మట్టిపాత్రలోఉంచి మూతవేసి పైన మట్టినిపూసి సంధానరీతిలో తయారుచేయునది. పులిసిన (fermented) పదార్థంగా తయారగును. దీనినే శుక్తం అందురు.

శుక్త గుణములు:

కఫమును హరించును. ఉష్ణ, తీక్ష్ణ గుణం కలిగి ఉందును. అరుచిని నాశనం చేయును. జీర్ణశక్తిని పెంచును. తేలికదనం కల్గించును. చర్మం ఎండిపోయి బిరుసెక్కునట్లుగ చేయును. మలము బంధము లేకుండా చేయును, రక్తాల్పత లేకుండా చేయును. క్రిమిని హరించును.

14. 'కషాయముల'తో కవల/గండూషములు:

కషాయములనగా ఔషధమూలికల పొడిని నీటిలో కాచి వడగట్టుకొని ఉపయోగించునవి. వీనినే శృతం, క్వాథం, నిరూహ్యం అని కూడా

అందురు. ఒక పలం (48 గ్రాములు) మూలికా చూర్ణం, 16 పలముల (768 గ్రాముల) నీళ్ళు కలిపి, సన్ననిసెగమీద 8 పలములు (384 గ్రాములు) మిగులు నంతవరకు కషాయమును కాచి వడబోసి సేకరించాలి. కషాయమును మట్టికుండలో పైన మూతవేయకుండా కాచాలి.

15. క్షారోదకముతో కవల/గండూషములు:

అశుక్షారాంబు గండూషోభి నత్తి శ్లేష్మణశ్చయమ్ ।

(అ.హృ.సూ. *22-10*)

కఫవృద్ధిని హరించును.

16. నువ్వులు ముద్దగాచేసి నీటిలోకల్పిన కవల/గండూషము:

సుఖోష్ణమథవా శీతం తిలకల్కోదకమ్ హితమ్। *(అ.హృ.సూ.22-5)*

పళ్ళు జిల్ జిల్ మని బాధించవు. పళ్ళు కదలకుండా స్థిరంగా ఉంటాయి. నోటిలోని రోగములతోపాటు వాతంతోగూడిన రోగములు తగ్గుతాయి.

కవల/గండూషములకు మరికొన్ని ద్రవ్యాలు:

* నువ్వులు, నల్లకలువలు, నెయ్యి, చెక్కర, పాలలో తేనె కలిపి చేసిన ద్రవంతో కవల/గండూషం వల్ల చెంపలు నోటిలోగల తాపం, మంట తగ్గును.
* నువ్వుల నూనెలో సైంధవలవణం (ఇందుప్పు) కలిపి చేసిన కదుల్తున్న దంతములు గట్టిపడును.
* గంజితో చేసిన నోరు ఎండిపోకుండా కాపాడును. నోటిచేదు పోవును.
* అల్లపురసంతో, సైంధవలవణం, పిప్పళ్ళు, శొంఠి, మిరియాలు, ఆవాల చూర్ణం కలిపి చేసిన కఫం నశించును.
* ఉసిరికాయ, తానికాయ, కరక్కాయ చూర్ణమును తేనెలో కలిపి చేసిన నోట నీరుకారుట, రక్తముకారుట తగ్గును.

* మానిపసుపు, తిప్పతీగ, ఉసిరికాయ, తానికాయ, కరక్కాయ, ద్రాక్ష పండు, జాజిచిగుళ్ళు, దురదగొండి సమభాగములు తీసుకునికషాయం గాచి దానిలో తేనెకలిపిచేసిన నోటిపూత తగ్గును.

* మామిడిపండురసం 48 గ్రాములు, నాగకేసరాలు 48 గ్రాములు, శొంఠి 12 గ్రాములు, పిప్పళ్ళు 12 గ్రాములు, మిరియాలు 12 గ్రాములు, సైంధవలవణం (ఇందుప్ప) 12 గ్రాములు తీసుకుని చక్కెర, తేనెలతో కలిపి గండూషం చేసినచో నోటిలో అరుచి పోతుంది. నోటికి సుగంధం రుచి కల్గును.

కవల/గండూషములకు ఎంత తైలాన్ని నోటిలో వేసుకోవాలి?

I. "పరమద్యావరాం క్రమాద్వక్త్రార్థ ।
త్రిభాగ చతుర్భాగపూరణీం ద్రవ మాత్రాం ॥" *(అ.సం.సూ. 31-10)*

1. పరమాత్ర:

అనగా ఉత్తమమైన మాత్ర. నోటిని సగం వరకు ద్రవరూప ఔషధంతో పూరించడం పరమాత్ర. తీవ్రమైన రోగంతో బాధపడుతున్నవారు ఈ పరిమాణంలో ద్రవాన్ని నోట్లోవేసుకోవాలి.

2. మధ్యమ మాత్ర:

నోటిని మూడవభాగంవరకు ద్రవరూప ఔషధంతో పూరించడం మధ్యమమాత్ర. రోగబాధ తీవ్రంగాలేనివారు ఈ పరిమాణంలో ద్రవాన్ని నోట్లో వేసుకోవాలి.

3. హీన మాత్ర:

కనీసం నోట్లో వేసుకోవాల్సిన ద్రవం. నోటిని నాలుగవ భాగంవరకు ద్రవ రూప ఔషధంతో పూరించడం. రోగ తీవ్రత ఎటువంటిదైనప్పటికీ సుకుమార శరీరులు దుర్బలులు ఈ పరిమాణంలో ద్రవాన్ని నోట్లో వేసుకోవాలి.

గండూషానికి ఎంత తైలం నోట్లో వేసుకోవాలి?

II. వాతాదీనాం పలం ప్రోక్తం గండూషంతు పలత్రయం ।
పైత్యే చతుష్పలం గ్రాహ్యమ్ శ్లేష్మోద్రేకే పలాష్టకం ॥

(చారుచర్య - 32)

వాత సంబంధమైన వ్యాధులలో 3 పలములు; పిత్తసంబంధమైన వ్యాధులలో 4 పలములు; కఫ సంబంధమైన వ్యాధులలో 8 పలములు.

1 పలము = 48 మి.లీ./48 గ్రాములు పరిమాణంలో ద్రవాన్ని నోట్లో వేసుకోవాలి.

III. కొబ్బరినీళ్ళతో, నెయ్యితో, పాలతో, తేనెతో, పెసలకట్టుతో మొదలగు వానితో కవల/గండూషములు చేయాల్సినపుడు నోట్లో వేసుకోవాల్సిన ద్రవరూప ఔషధాన్ని 1 ప్రసృతం అనగా 96 మి.లీ. గ్రాముల పరిమాణంలో వేసుకోవాలి.

కవల/గండూషములు చేయాల్సిన విధానం:

నివాతే సాతపే స్విన్న మృదిత స్కంధ కంధరః ।
గండూషమపిబన్ కించిదున్నతాస్యో విధార యేత్ ॥

(అ.హృ.సూ. 22-10)

ఎండ, గాలి అధికంగా లేని ప్రదేశములో కూర్చుని, భుజములు, మెడ, ముఖమును మృదువుగా మర్దన చేసి, గోరువెచ్చటి నీటిలో తడిపిన నూలు వస్త్రంలోని నీటిని పిండివేసి మర్దనం చేసిన భాగములకు వేడివేడి కాపడం (చెమట) పట్టించాలి. తదనంతరం ద్రవాన్ని తైలాన్ని నోటిలోనికి తీసుకుని, ముఖమును కొంచెం పైకిఎత్తుకుని పుక్కిలించాలి. మనస్సును మనం చేస్తున్న పనిమీదనే (పుక్కిలింతపైన) నిలిపి చేయాలి. నియమిత కాలం తరవాత నోట్లోని ద్రవాన్ని ఉమ్మివేసి తలను క్రిందికి దించి యథాస్థితిలో ఉంచాలి. కొంచెం సమయం వరకు మాట్లాడకూడదు.

కవల/గండూషములు ఎంత సమయం వరకు (నోట్లో పుక్కిటపట్టి) చేస్తే మంచిది?

1. కఫపూర్ణాస్యతా యావత్స్రవద్ఘ్రాణ క్షతాథవా ।(అ.హృ.సూ. 22-11)

ఈ క్రింద సూచించిన శరీరగత మార్పులు వచ్చేంత సమయంవరకు నోట్లో పుక్కిలించాలి.

కఫంచేత నోటిలో నీళ్ళు నిండుగా భరించరానంత వరకు చేయాలి.

ముక్కునుండి కన్నులనుండి నీరు కారేంతవరకు చేయాలి.

నోటిలోని ద్రవాన్ని మింగడం కాని త్రాగడం కాని చేయరాదు.

2. కఫపూర్ణాస్యతా యవచ్ఛేదో దోషస్య వాభవేత్ ।
నేత్ర ఘ్రాణ శ్రుతిర్యా యత్తా వద్గండూష ధారణమ్ ॥

3. గండూషాన్ సుస్థితః కుర్యాత్స్విన్న పాలగలాదికః ।
మనుష్యః త్రీస్తదా పంచసప్తవాऽऽదోషనాత్ ॥

(భావప్రకాశ పూ.5, గండూష కవల ప్రతిసారణ విధి 3)

లలాటము (నుదురు భాగములో) కంఠము గండము (చెంపలు) చెమట పట్టునంతవరకు, దోషం వెడలు నంతవరకు రోజుకు మూడుసార్లు గాని, అయిదుసార్లు గాని, ఏడుసార్లు గాని చేయాలి.

ప్రతిదినం ఏ సమయంలో గండూషం చేయాలి?

కుర్యాన్నాడి చతుష్టయే దినముఖం పేవేత్యదా బుద్ధిమాన్

(చారుచర్య - 31)

గండూషమును ప్రత్యేకముగా చేయవలసినపుడు దినంలోని నాలుగు గడియలలోపు చేయాలి. గడియ అనగా 24 నిముషముల కాలం, నాలుగు గడియలు అనగా 96 నిమిషములు. అనగా ఉదయం 6 గంటలనుండి 7 గంటల 36 నిమిషముల మధ్య కాలంలో చేయాలి.

కవలగ్రహం ఏ సమయంలోనైనా చేయవచ్చు. కాలకృత్యాలు తీర్చుకొన్న పిదప ఏసమయంలోనైనా చేయవచ్చును.

రోజుకు ఎన్నిసార్లు కవల/గండూషం చేయాలి?

ముఖరోగంతో బాధపడ్తున్నవారు వ్యాధితీవ్రతని, వ్యక్తి శారీరకస్థితిని బట్టి మూడు, ఐదు, ఏడు సార్లు చెయ్యాలి. రోగం తగ్గేంతవరకు చేయాలి.

ఆరోగ్య పరిరక్షణకు, ఆరోగ్యాన్ని పెంపొందించుకునేందుకోసమై ప్రతి రోజు ఉదయం ఎల్లపుడూ చెయ్యడంవలన ఎక్కువప్రయోజనం ఉంటుంది.

ఏ వయస్సు నుండి కవల/గండూషం చేయవచ్చు?

ధార్యంతే పంచమాద్వర్షా ద్గండూష కవలాదయః ।

(శారంగదర సంహిత 10-6)

అయిదు సంవత్సరముల వయస్సు నిండిన వారు స్వాస్థ్యము కొరకు, రోగశాంతి నిమిత్తము కవల, గండూషములు ఆచరించవలెను.

కవలము చేయవలసిన వారు:

మన్యాశిరః కర్ణముఖాక్షిరోగాః ప్రసేక కంఠామయ వక్త్రి శోషాః ।
హృల్లాస తంద్రారుచి పీనసాశ్చ సాద్యా విశేషాత్కబల గ్రహణ ॥

(అ.హృ.సూ. 22-12)

మెడసంబంధమైన రోగాలతో బాధపడేవారు; శిరస్సు (తల) సంబంధమైన రోగాలతో బాధపడేవారు; చెవి సంబంధమైన రోగాలతో బాధపడేవారు; ముఖం (నోటి) సంబంధమైన రోగాలతో బాధపడేవారు; కంటి సంబంధమైన రోగాలతో బాధపడేవారు; కంఠం (గొంతు) సంబంధమైన రోగాలతో బాధపడేవారు; నోటిలో ఎక్కువగా నీళ్ళూరుతుండేవారు; నోరు ఎండిపోయినట్లుండేవారు; వాంతి వచ్చేట్లుగా ఉండేవారు; ఎల్లప్పుడూ నిద్రమత్తుతో బాధపడేవారు; భోజనము నందు ఇష్టంలేనివారు; ముక్కునుండి నీరు కారుతూ బాధపడేవారు కవలము చేయవచ్చును.

కవల/గండూషములు సరైన పద్ధతిలో/నియమిత సమయంలో చెప్పబడినవిధంగా చేసినచో కలిగే మంచిలక్షణాలు:

వ్యాధేరపచయస్తుష్టిర్వైశద్యం వక్త్రలాఘవమ్ ।
ఇంద్రియాణాం ప్రసాదశ్చ కవలేశుద్ధి లక్షణమ్ ॥ (సు.చి. 40-65)

ఏ రోగంతో భాదపడ్తున్నామో ఆరోగం తగ్గుతుంది. మనస్సు ఉల్లాసంగా ఉంటుంది. నోరు శుద్ధి కలుగుతుంది. నోటిలో తేలికగా ఉంటుంది. ఇంద్రియములు చురుకుగా తమతమ కార్యాలు నిర్వర్తిస్తాయి.

కవల/గండూషములు చెప్పబడిన సరైన పద్ధతి కంటె తక్కువగా చేసిన కలిగే లక్షణాలు:

హీనే జాడ్య కఫోత్క్లేశా వరస జ్ఞానమేవచ ॥ (సు.చి. 40-66)

శరీరం బరువుగా ఉండడం. నోటి నుండి కఫం ఎక్కువగా వెలువడు తుంది. నోటి రుచులు సరిగా తెలుసుకొనలేకుండా ఉంటుంది.

కవల/గండూషములు అతిగా (ఎక్కువగా) చేయడంవలన కలిగే దుర్లక్షణాలు:

అతియోగాన్ముఖే పాకః శోషతృష్ణా రుచి క్లమాః । (సు.చి. 40-66)

నోరు ఎర్రగా పాక్కిపోవడం, నోరు ఎండిపోయి నట్లుండడం. ఎక్కువ దప్పిక అవుతుంది. నోటితో రుచులు తెలియవు.

కవల/గండూషములు చెయ్యకూడని వారు:

నవజ్వరోఽక్షి రోగీచ గర్భిణీచ విరక్తివాన్ ।
హనుగ్రహే మధ్యరాత్రే గండూషం పరివర్జయేత్ ॥(చారుచర్యా 34)

1. జ్వరంతో బాధపడ్తున్నవారు; 2. కంటిరోగాలతో బాధపడే వారు; 3. గర్భిణీ స్త్రీలు; 4. విరేచనంతో బాధపడ్తున్న వారు; 5. దవడలు కదిలించ లేక బాధపడేవారు కవల/గండూషములు చేయ కూడదు; 6. మధ్య రాత్రిలో గండూష/కవలములు చేయకూడదు.

వేడినీటితో కవల/గండూషములు చెయ్యకూడని వారు:

విషమూర్ఛా మధార్తానాం శోషిణాం రక్తపిత్తినామ్ ।
కుపితాక్షిమలక్షీణ రూక్షాణాం సనశస్యతే ॥

(యోగరత్నాకరం దినచర్య - 31)

విషంతో బాధపడేవారు; మూర్ఛరోగంతో బాధపడేవారు; మద్యం సేవించిన వారు; క్షయరోగంతో బాధపడేవారు; రక్తవాంతులు, రక్తవిరేచనములతో బాధపడేవారు; కంటి జబ్బులతో బాధపడేవారు; మలక్షయంతో బాధపడేవారు; చర్మం (శరీరం) బిరుసుగా ఎండిపోయి బాధపడేవారు వేడినీటితో కవల/గండూషం చేయరాదు.

ఆయుర్వేదానుసారం కవల/గండూషములు చేయతగిన రోగముల సంఖ్యావివరణ ముఖం యొక్క శారీర రచన:

ప్రాచీన ఆయుర్వేదాచార్యులు ముఖంలో పెదవులు (ఓష్ఠములు), నాలుక (జిహ్వా), పళ్ళు (దంతములు), చిగుళ్ళు (దంతమూలము), దవడలు (తాలువులు), మరియు గొంతు-మెడ (కంఠము-గళం) మొదలగునవి యనిపరిగణించిరి.

ఆధునిక వైద్యానుసారం ముఖమును రెండు విశిష్ట శాలాక్య విభాగములుగా పరిగణించారు.

1. పళ్ళు, దంత రోగముల విషయంగాను.
2. చెవి, ముక్కు, గొంతు రోగముల విషయంగాను.

ముఖ రోగములకు కొన్ని సామాన్య కారణములు:
(వాగ్భటుని అనుసారం)

చేపలు, గేదె మరియు పందిమాంసం, పచ్చిమూలకందములు, మినపపప్పు, పెరుగు, పాలు, శుక్తి, పులియబెట్టబడిన పదార్థం, చెరుకురసం, ఫాణితం ముఖమును క్రిందుగా పెట్టుకొని (బోర్లా పడుకుని) నిదురించుట.

శరీరఆరోగ్యమునకు హితమైన ధూమపానం, (ముక్కుతోపొగ పీల్చుట) వాంతి చేసుకోవడం, నోటిలో నూనె మాంసరసములను పుక్కిట పట్టుట, సిరలను ఛేదించి చెడురక్తమును తీయుట మొదలగు శోధన చికిత్సలను ఆచరించక పోవుటవలన ముఖములో కఫప్రధాన దోషము ప్రకుపితమై వివిధ ముఖరోగములు కలుగును.

గండూష ధారణం/కవ(బ)ల గ్రహం చేయువల్సిన ముఖరోగములు

I. ఓష్ఠగత రోగములు (పెదవుల యొక్క రోగములు)**(Diseases of Lips):**

1. వాతిక ఓష్ఠము
2. ఖండోష్ఠము (Cracked Lip)
3. పైత్తిక ఓష్ఠప్రకోపం (Herpes Labialis - Simplex Aphthous Ulcer)
4. కఫజ ఓష్ఠప్రకోపం (Herpes Labialis)
5. సన్నిపాతిక ఓష్ఠప్రకోపం
6. రక్తదుష్ట ఓష్ఠప్రకోపం (Lip Granuloma)
7. మేదోదుష్ట ఓష్ఠప్రకోపం (Macro Chelia, Hypertrophy of the lip)
8. మాంసదుష్ట ఓష్ఠప్రకోపం (Epithelioma of lips)
9. క్షతజ అభిఘాతజ ఓష్ఠప్రకోపం (Hare lip)
10. జలార్బుదం (Cyst in the lip)
11. గండరోగ - గండాలజీ (Cellulitis of the Cheek)

II. దంతమూల రోగములు (చిగుళ్ళ రోగములు) **Diseases Of Gums:**

1. శీతాదము (Spongy Gums or Bleeding Gums)
2. దంతపుపుటము/దంతపుపుటకము (Gingivitis, Gum Boil, Alveolar Apical Abscess)
3. దంతవేష్టకం (Pyorrhoea Alveolaris)
4. ఉపకుశ (Pyorrhoea Alveolaris/Stomatitis)

5. దంతవైదర్భ (Allergic Gums)
6. వర్ధన/ఖలివర్ధనము/అధిదంతము (Extra Tooth)
7. అధిమాంస. (Impacted Wisdom Tooth)
8. సౌశిరం - సుషిర (Apical Abscess or Chronic Gingivitis)
9. మహాసౌశిరం (Cancrum Oris)
10. పరిదరం (Gangrenous Stomatitis)
11. దంతనాడీ (Sinuses of Gums)

III. దంతరోగములు (పళ్ళరోగములు) Diseases of Teeth:

1. దాలనము (Tooth Ache, Orodontina or Cracked Tooth)
2. దంతహర్షము (Odontitis due to exposed nerve filament, Carious Tooth)
3. దంతశర్కర (Tartars)
4. కపాలికా (Enamel Seperation)
5. భంజనకము (Cracked or Fissured Tooth)
6. కృమిదంతకము (Dental Caries or Carious Tooth)
7. శ్యావదంతము (Black Tooth)
8. హనుమోక్షము (Dislocation of jaw, Mandible)
9. కరాలము (Illformed Teeth)
10. దంతచాల (Loose Tooth)
11. దంతవిద్రధి (Gum Boil (Alveolar Abscess))
12. దంతశూల (Tooth Ache)

IV. జిహ్వాగత రోగములు (నాలుకయొక్క రోగములు) Diseases of Tongue:

1. వాతికజిహ్వా కంటకము (Chronic Glossitis)
2. పైత్తికజిహ్వా కంటకము (Acute Superficial Glossitis Red Glazed Tongue)

3. శ్లేష్మకజిహ్వా కంటకము (Chronic Leukoplakia Supeaficial Glossitis)

4. అలస (Sub Lingual Infected Dermal Cyst, Abscess or Cancer)

5. ఉపజిహ్వా/అద్విజిహ్వా/ఉపజిహ్వాక (Rannula - Cystic Swelling)

V. తాలుగత రోగములు **Diseases of Palate:**

1. గళశుండికా/కంఠశుండికా (Elongated Uvula Uvulitis)
2. తుండికేరీ (Tonsilitis - Palatitis)
3. అద్రుష (Palatitis - Tonsilitis)
4. కచ్ఛప - తాళుకచ్ఛప (Adenoma of Palate)
5. అర్బుద (Epithelioma or Cancer or Tumour of Palate)
6. మాంసాఘాతము (Fibroma or Adenoma of the Palate)
7. తాలుపుప్పుట (Epulis or Fibroma or Cystic Swelling)
8. తాలుశోష (Constitutional Diseases of Cleft Palate)
9. తాలుపాక (Ulceration of the Palate, Palatitis)

VI. కంఠగత రోగములు **Diseases of Throat:**

1. రోహిణీ (Diptheria)
2. కంఠశూలకం (Adenoids or Nasopharyngeal Tonsil)
3. అదిజిహ్వాక (Epiglatitis)
4. వలయు (Tumour in the Throat, Benign/Malignant)
5. వలాసం (Tumour in the Throat, in Larynx, in Pharynx)
6. ఏకవృంద
7. వృందం
8. గిలాయు (Benign Growth or Cyst)
9. గళవిద్రధి (Retro Pharyngeal or Peri Tonsillar Abscess)
10. గతాఘం (Retro Pharyngeal Abscess)

11. స్వరఘ్నం (Tuberculosis or Cancer of Larynx or Paralysis of Larynx - Asthma)
12. మాంసతానం (Cellulitis or Cancer of Throat)
13. విదారీ (Gangrenous Stomatitis or Retrophryngeal Abscess)
14. గళార్బుదం (Benign Throat Tumour)
15. గళగండం/సర్వముఖరోగములు/సర్వముఖపాకము (Stomatitis)
16. ఊర్ధ్వగుదం
17. పూతివక్త్రితా

VII. శిరో రోగములు (Diseases of Head):

1. కఫజ శిరోరోగం (Headache due to Cold, Sinusitis)
2. సూర్యావర్తం/భాస్కరావర్తకం/అనంతవాతం/అర్ధావభేదకం/శంఖక సూర్యావర్తం. (Frontal Sinusitis, Migraine)
3. అనంతవాతం. (Trigeminal Neuralgia, Migraine)
4. అర్ధావభేదకం (Hemicrania, Migraine, Glaucoma Pain)
5. శంఖకరోగం (Lataral Sinus Thrombosis, Mastoid Abscess Encephalitis)

VIII. నాసాగత రోగములు (ముక్కురోగములు) (Diseases of Nose):

1. పక్వప్రతిశ్యాయం.
2. పైత్తిక మరియు రక్తజ ప్రతిశ్యాయం.
3. సన్నిపాతిక ప్రతిశ్యాయం.

IX. కర్ణరోగములు (చెవిరోగములు) (Diseases of Ear):

1. శ్లేష్మజ కర్ణశూల (Chronic Otitis Media)

* * *

నిత్యజీవితంలో ఆయుర్వేదం

ఆరోగ్యవంతుని శరీరం:

ఆరోగ్యవంతులైన వారి లక్షణాలు ఆయుర్వేదశాస్త్రంలో ఈ క్రింది విధంగా తెలుపబడినవి.

1. సమస్థితి యందున్న వాత పిత్త కఫములనబడు త్రిదోషములు.
2. సమమైన జఠరాగ్ని మరియు కాయాగ్ని.
3. సమములైన రసం, రక్తం, మాంసం, మేదస్సు, అస్థి, మజ్జ, శుక్రములనబడు సప్తధాతువులు.
4. మల, మూత్ర, స్వేదము (చెమట)ల యొక్క కార్యములు సమ ప్రవృత్తితో గల్గినవారు మరియు.
5. ప్రసన్నములైన ఆత్మ, ఇంద్రియములు, మనస్సు గలవారు.

(*సు.సూ. 15-4*)

అనగా శారీరకముగాను మానసికము గాను సంపూర్ణారోగ్యమును గలిగి ఉండుటయే ఆరోగ్యంఅని అర్థం.

ఆరోగ్యమును కాపాడుకొనుటకు ఆచరించవలసిన ఆరోగ్య సూత్రములతో పాటు, వ్యాధిగ్రస్తులను చికిత్సించుటకు అవసరమైన ఉపాయమును తెలియచేయునదియే ఆయుర్వేదశాస్త్రం.

దినచర్య **Personal Hygene/Daily Routine):**

సంపూర్ణ ఆరోగ్యంకొరకు ప్రతిఒక్కరూ ప్రతిదినం విధిగా వరుసక్రమంలో ఆచరించవలసిన విధులు.

ప్రాతః కాలోత్థానం (నిద్రమేల్కొనడం): (*అ.హృ.సూ. 2-2 అరుణదత్త*)

సూర్యోదయానికిముందు అనగా ఉదయం 6 గంటల కంటే 48 నిమిషముల ముందు నిద్రనుండి మేల్కొనాలి.

మలమూత్ర విసర్జనం: (*అ.సం.సూ. 3-3*)

మలమూత్రములు వెడలుటను అడ్డగింపక విసర్జించాలి. బలవంతముగా ప్రయత్నించి విసర్జించరాదు.

ఆచమనం:

రెండు చేతులను శుభ్రముగా కడుగుకొని, నీటితో నోటిని పుక్కిలించి శుభ్రపర్చుకోవాలి.

దంతధావన విధి (పండ్లు తోముకోవడం):

వగరుగా (కషాయరసం), కారంగా (కటురసం), చేదురసం (తిక్త రసం) గల వేప, చంద్ర, మర్రి, కా(గా)నుగ, ఇప్ప, కరంజ, కరవీర, అర్క (జిల్లేడు), మాలతీ, కుకుభ, ఆసన మొదలగు చెట్లనుండి సేకరించిన 12 - 20 అంగుళములు (15 - 25 సెం.మీ.) పళ్ళుతోము పుల్లను మెత్తగా నమిలి చిగుళ్ళకు బాధ కలుగకుండ ప్రతిరోజు ఉదయం సాయంత్రం రెండుసార్లు దంతములను శుభ్రపరచుకోవాలి.

శొంఠి, పిప్పళ్ళు, మిరియాలు, పట్టా, ఏలక్కాయ, పత్రం, తేజోవతి, సైంధవలవణం (ఇందుప్పు)ల చూర్ణమును తేనెలోగాని, నూనె (నువ్వుల నూనె) లోగాని కలిపి పళ్ళు శుభ్రపరుచుకోవాలి. *(సు.చి. 24-6)*

పళ్ళుతోముకొనుటకు వీలుకానిపరిస్థితులలో నోటిని 12 సార్లు నీటితో పుక్కిలించాలి. నోటిలోని దుర్గంధం, అరుచి పోయి రుచి గల్గుతుంది. *(చారుచర్య 24)*

జిహ్వానిర్లేఖనం (నాలుకను శుభ్రపర్చుకోవడం):

పళ్ళు తోముకొనుటకై ఉపయోగించే పుల్లను రెండుగా చీల్చి వంచి నాలుకను శుభ్రపరుచుకోవాలి. నాలుకలో గల మలినాలు పోయి నోటికి సువాసన కలుగుతుంది.

ముఖ నేత్ర ప్రక్షాళనం (కళ్ళు, ముఖం శుభ్రపరుచుకోవడం):

(సు.చి. 24-13,14,15)

ముఖము, కన్నులు, నోటిని ఉసిరికాయ కషాయంతోకాని, చల్లని నీటితోగాని కడుక్కోవాలి. ముఖముపై గలిగే చర్మవ్యాధులు శమిస్తాయి.

ఉదయం, మధ్యాహ్నం, సాయంత్రం కన్నులను కడుగుకొన్నచో కంటి చూపు బాగుంటుంది.

గండూషధారణం/కవలగ్రహం (ఆయిల్ పుల్లింగ్):

నోటినిండాగాని/సగంగాని, సగానికంటె తక్కువగాని నూనె/కషాయంతో పట్టి తగుసమయం వరకు పుక్కిలించి ఉమ్మివేయాలి.

అంజనవిధి (కంటికి కాటుక పెట్టుకోవడం):

కంటిలోని దుష్టజలాన్ని స్రవింపచేయడానికి కంటికి హితమైన అంజనములను (కాటుక) కంటిలో వేసుకోవాలి. కండ్లమంటలు, దురద, నీరుగారుట, నొప్పి తగ్గుతుంది. కన్నులు, ఎండ, గాలిని సహించే శక్తి కల్గిఉంటాయి. కంటిజబ్బులు రాకుండా కాపాడుతుంది. నేత్రములకు సౌందర్యం కల్గుతుంది.

నస్యకర్మ (ముక్కురంధ్రముల ద్వారా మందుచుక్కలు వేసుకోవడం):

(సు.చి. 40-21, అ.హృ.సూ. 20-32, చ.సూ. 5-56)

మందులతో తయారు చేయబడిన తైలపు నూనె బిందువులను ముక్కురంధ్రముల ద్వారా ప్రయోగించుటను నస్యకర్మ అంటారు. మనిషి పుట్టుక మొదలు జీవితపర్యంతం 'ప్రతిమర్శనస్యం' హితకారి. రెండుతైల బిందువులను రెండు ముక్కురంధ్రములలో తీసుకోవాలి. దినంలో ఏ సమయంలోనయినా వేసుకోవచ్చును. ముక్కురంధ్రముల ద్వారా నోటి (గొంతు)లోకి చేరిన తైలాన్ని మింగరాదు. ఉమ్మివేసి వేడినీటితో నోటిని పుక్కిలించి శుభ్రపరుచుకోవాలి.

నస్యకర్మ కొరకై 'అణుతైలం'ను ఉపయోగించుట మంచిది.

నస్యకర్మ వలన ప్రయోజనాలు:

కన్నులు, ముక్కు, చెవులకు రోగములు రాకుండా కాపాడుతుంది. తల వెంట్రుకలూడవు, మీసములు తెల్లబడవు. మెడనొప్పి, తలనొప్పి, తలకు పక్షవాతం కలుగదు. దవడలు గట్టిపడతాయి. జలుబు తగ్గుతుంది. పార్శ్వపు తలనొప్పి, తలవణుకు (కంపం) కలుగదు. తలలోని రక్తనాళాలు, శిరోస్థి (కపాలాస్థి) సంధులకు, కండరములకు అధికబలం కల్గుతుంది.

ముఖము ప్రసన్నముగా కాంతివంతంగా ఉంటుంది. కంఠస్వరం పెంపొందుతుంది. కన్ను, ముక్కు, చెవులు, నాలుక, చర్మము నిర్మలములై బలం కలిగి ఉంటాయి. ముక్కులోని వెంట్రుకలను బలాత్కారముగా పెరికి వేయరాదు. కంటి చూపు మందగించుతుంది.

క్షౌరకర్మ (వెంట్రుకలు కత్తిరించడం): (చ.సూ. 5-96, అ.హృ.సూ. 2-30)

తలవెంట్రుకలు, మీసములు, గడ్డం, గోళ్ళు అధికంగా పెంచగూడదు. కత్తిరించి దువ్వుకొనుటచే శరీరమునకు పుష్టి, శుభ్రత, మనోల్లాసము, వీర్యవృద్ధి, ఆయుర్వృద్ధి, సౌందర్యం కలుగుతాయి.

వ్యాయామం:

శరీరమునకు ఆయాసమును కల్గించే పనిని వ్యాయామం అంటారు. బలవంతులకు, చమురుగల్గిన ఆహారమును సేవించువారికి నిత్య వ్యాయామం హితమైనది.

వ్యాయామమును 'అర్ధబలము' అనుసరించి చేయాలి. 'అర్ధబలం' అంటే నోటినుండి ఆవలింతలు వెలువడడం, ఫాలభాగం, ముక్కు, చంకలు, కాళ్ళు, చేతులకు చెమటపట్టినచో (మొదలగు లక్షణములు) 'అర్ధబలం' అని అర్థం.

వ్యాయామం వలన ఉపయోగాలు:

శరీరం తేలికగా ఉంటుంది. పని చేయడానికి శక్తి సామర్ధ్యం పెంపొందుతుంది. జీర్ణశక్తి పెరుగుతుంది. శరీర స్థౌల్యం (క్రొవ్వు) పోగొట్ట బడుతుంది. శరీర అవయవాలు దృఢమౌవుతాయి. శరీరం కాంతివంతం అవుతుంది. సోమరితనం పోతుంది. వ్యాధినిరోధకశక్తి పెంపొందుతుంది. ముసలితనం త్వరగా రాదు. శ్రమ, బడలిక, దప్పిక, వేడి, చలి మొదలగు వాటిని తట్టుకునే సహనశక్తి పెంపొందుతుంది.

అభ్యంగము:

శరీరమందంతటా తైలం (నువ్వుల నూనె) పూసుకోవటాన్ని అభ్యంగం అంటారు. నువ్వులనూనెతో అభ్యంగం చేసుకోవడం శ్రేష్ఠమైనది. శిరస్సు, చెవులు, పాదములను తైలంతో అభ్యంగం చేయాలి.

అభ్యంగం వలన ప్రయోజనాలు:

శ్రమ, వాతం, మరియు ముసలితనం హరించబడతాయి. నేత్ర నైర్మల్యానికి, శరీరపుష్టికి, శరీరకాంతికి, నిద్రను కల్గించడానికి దోహదకారి అవుతుంది.

శరీరబలం కలుగుతుంది. కఫ వాత దోషాలు కలుగవు. మృదుత్వం కల్గుతుంది. శరీర ధాతువులకు బలం కల్గుతుంది. శ్రమకరమైన పనులు చేయడంవలన, దెబ్బలవలన బాధకలుగదు. అవయవ సౌష్ఠవం కలుగుతుంది. చర్మం నునుపు అవుతుంది. ముసలితనం లక్షణాలు స్వల్పంగా మాత్రమే కన్పిస్తాయి. చర్మరోగములు మరియు శుక్రధాతు గత రోగములు నిర్మూలించబడతాయి. చర్మం వాతమునకు స్థానం తైల అభ్యంగం వలన వాతం సమస్థితిలో ఉండి శరీరబాధ కలుగదు. ప్రతిదినం కనీసం 48 నిమిషముల నుండి 120 నిమిషాల వరకు తైలం అభ్యంగం చేసుకుని కడిగివేయకుండా ఉండాలి.

శిరోభ్యంగం వలన ప్రయోజనాలు:

తలకు నూనె రుద్దుకోవడం వలన సుఖనిద్ర కల్గుతుంది. చర్మం కాంతివంతం అవుతుంది. కన్నులకు హితకరం, వెంట్రుకలు దృఢమై దీర్ఘమై నవిగా, నల్లనివిగా అవుతాయి. శిరస్సు, కపాలాస్థులకు బలం కలుగుతుంది. వెంట్రుకలూడవు, తెల్లబడవు, బట్టతల ఏర్పడదు, తలనొప్పిరాదు.

కర్ణపూరణం వలన ప్రయోజనాలు:

చెవిలో నూనె వేసుకోవడంవలన చెవికి సంబంధించిన రోగములు రావు. మెడనొప్పులు, దవడల నొప్పులు కలుగవు. శబ్దగ్రహణం వినికిడి శక్తి సమంగా ఉంటుంది, చెముడు కలుగదు.

పాదాభ్యంగం వలన ప్రయోజనాలు:

పాదములకు నూనె రుద్దుకోవడం వలన కఠినత్వం పోయి సుకుమా రంగా, స్థిరంగా, మృదువుగా, బలంగల్గి ఉంటాయి. నేత్రదృష్టి పెరుగుతుంది. వాతం శమించి పాదాలలో పగుళ్ళు కలుగవు.

స్నానవిధి వలన ప్రయోజనాలు:

శారీర నవస్రోతస్సుల నుండి విసర్జించబడిన మలినములవల్ల శరీరం దుర్గంధ యుక్తమవుతుంది. కనుక ప్రాతఃకాలం స్నానంచేయడంవల్ల శుద్ధికల్గుతుంది. చల్లనినీటితో స్నానంచేస్తే జఠరాగ్ని అధికం అవుతుంది. చల్లనినీటితో తలస్నానం నేత్రాలకు ఎంతో హితమైనది. వేడినీటితో స్నానం చేస్తే శరీరానికి బలంకల్గుతుంది. వేడినీటితో తలస్నానం చేస్తే నేత్రములకు, వెంట్రుకలకు బలహాని కల్గుతుంది.

ప్రతిదినం స్నానంవలన శరీరం శుభ్రపడి సేదతీరుతుంది. మానసికోల్లాసం కల్గుతుంది. అగ్నిదీప్తిచెంది ఆకలి కల్గుతుంది. హృదయానికి హితం బలం కల్గుతుంది. చర్మమునకు కాంతికల్గుతుంది. నిద్ర, దాహం, కునికిపాట్లు, చెమట, దురద పోతాయి.

స్నానానంతరం చందన సుగంధద్రవ్యాలులేపనం పూసుకోవాలి.

వస్త్రధారణ:

శరీర అలంకారానికి వస్త్రధారణ ముఖ్యమైనది. నిత్యం తెల్లనిశుభ్రమైన వస్త్రాన్ని ధరించాలి. చలికాలంలో ఉన్నివస్త్రాలు, వసంత ఋతువులో పసుపు వస్త్రాలు, గ్రీష్మ, శరత్‌లో కాషాయవస్త్రాలు, వర్ష ఋతువులో శ్వేత వస్త్రాలు ధరించాలి.

పాదరక్షధారణ - ప్రయోజనాలు:

పాదరక్షలు (చెప్పులు) ఉపయోగించటం వలన భూమియొక్క వేడి తగలకుండా సుఖంగాఉంటుంది. ముళ్ళు మొదలగువానివలన బాధతొలగుతుంది. కంటికి హితం.

ఛత్రధారణం - ప్రయోజనాలు:

గొడుగు నుపయోగించడం వలన ఎండ, గాలి, దుమ్ము, వర్షం మొదలగు వానినుండి హానిగలుగదు. తలకు, కన్నులకు హితం శరీరమునకు మంచివర్ణం కల్గుతుంది.

ఆప్యాగుణం:

కూర్చోవడంవలన శరీరవర్ణం, కఫం, స్థౌల్యం (శరీరం లావెక్కును) సౌకుమార్యం కలుగుతాయి.

అధ్వగుణం:

నడవడంవలన పైగుణములు తరిగిపోతాయి. ఎక్కువగా నడవడం వలన దౌర్బల్యం కల్గుతుంది.

చంక్రమణం - సంచారక్రమం:

వడివడిగా నడవడంవలన ఆయువు, బలం, మేధస్సు, జఠరాగ్ని వృద్ధి అయి ఇంద్రియోత్తేజం కల్గుతాయి.

వాయుసేవనం - గాలి పీల్చుకోవడం:

అధికముగా గాలి వీచుచోట, అసలే గాలి వీచనిచోట కాకుండా సాధారణంగా వీచే గాలివల్ల శరీరం బిరుసెక్కదు. శరీరవర్ణం మారదు. శరీరం మొద్దుబారదు. అధిక దప్పిక కలుగదు. చెమట పట్టదు. మూర్ఛ కలుగదు. జీర్ణశక్తి కల్గుతుంది.

ఆతపం (ఎండ)/ ఛాయ (నీడ)ల వలన:

ఎండవలన పిత్తము, దాహము, మూర్ఛ, భ్రమ కలుగుతాయి. శరీరవర్ణం మారుతుంది. రక్తప్రకోపం కల్గుతుంది.

నీడలో ఉండడం వలన పై లక్షణములు కలుగవు.

ధూమసేవనం వలన:

దుమ్ము, పొగవలన కఫంవృద్ధి చెందుతుంది. కన్నులకు నష్టంకల్గుతుంది. తల బరువెక్కుతుంది, వాతప్రకోపం కల్గుతుంది.

శయ్య (Bed):

తలవైపు తగినంత ఎత్తుగాను, కాళ్ళవైపు తగినంత ఎత్తుతక్కువగాను విశాలమైన, మృదువైన శయ్యపై నిదురించినచో ప్రసన్నమైన నిద్ర కలుగుతుంది.

మంచంపై నిదురిస్తే త్రిదోషములు హరిస్తాయి. దూదిపరుపుపై నిదురిస్తే కఫవాతములు హరిస్తాయి. భూమిమీద/బల్లపై నిదురిస్తే వాతం అధికమవుతుంది.

మైథునం:

మైథునేచ్ఛ కలుగడం మనుషులకు సహజం. సర్వధాతుపుష్టి గల్గి, సంతానోత్పత్తికి తగిన స్త్రీ/పురుషులు (భార్యాభర్తలు) మంచి వయస్సు, రూపం, పరస్పర ఇష్టం, మనోహర్షం కలవారు, సుగుణములు, మంచి స్వభావము గలవారు, అలంకృతులై సంతోషంగా సంతానేచ్ఛ గలిగి రాత్రులందు సంభోగములో పాల్గొనాలి. పగలు స్త్రీసంగమం ఆయుక్షీణం కల్గిస్తుంది. కావున నిషిద్ధం.

సంభోగానంతరం స్నానంచేయాలి. తీయనిపదార్థములు, పాలు, పెరుగు, మాంసరసములు, చల్లనినీరు మొదలైనవి సేవించాలి. చల్లని గాలిలో నిదురించాలి. తద్వారా తేజస్సు, బలంచేకూరుతాయి.

మైథునం వల్ల శరీరం తేలికబడుతుంది, జఠరాగ్ని వృద్ధిపొందుతుంది. ధాతువృద్ధి కల్గుతుంది, సౌందర్యం ఇనుమడిస్తుంది. శరీరావయవముల తాపం తగ్గుతుంది. వాతం తగ్గుతుంది. సోమరితనం పోతుంది. బుద్ధిప్రదం, వాక్శక్తి వృద్ధి అవుతుంది.

అన్ని ఋతువులలో 3 దినముల కొకసారి, వర్ష గ్రీష్మఋతువుల్లో 15 దినములకు ఒకసారి మైథునమాచరించాలి. లేనిచో శ్రమ, బడలిక, తొడలందు బలహీనత, నపుంసకత్వం, అకాలమరణం సంభవిస్తాయి.

అతిగా మైథునంలో పాల్గొనడం వలన నొప్పి, దగ్గు, ఆయాసము, జ్వరం, సన్నబడిపోవడం (బరువుతగ్గిపోవడం), క్షయ, రక్తహీనత, అపస్మారం, వాతవ్యాధులు మొదలగు రోగములు కల్గుతాయి.

ఆకలితో ఉన్నవారు, దప్పికతో ఉన్నవారు, జబ్బుతో బాధపడే వారు, మలమూత్రములు (విసర్జించవల్సిన సమయంలో) నిరోధించుకున్న వారు, బలహీనులు, మానసిక బాధగలవారు మైథునంలో పాల్గొనకూడదు.

సంభోగసమయమున స్త్రీ ఎల్లపుడూ వెల్లకిలా పరుండాలి. రతిలో పాల్గొనే రోజు (సమయంలో) మాత్రమే స్త్రీ పురుషులు ఒకేశయ్యపై కల్సి పరుండాలి. మిగతా రోజులలో వేరువేరుగా శయనించాలి.

వాజీకరణం:

ఏదైనా ఒక ఔషధం/ఆహారం సేవనవలన రతి/మైథునము సమర్థవంతముగా పలుమార్లు నిర్వర్తింపచేయుటకు తోడ్పడుతుందో దానిని 'వాజీకరణం' అంటారు.

స్వల్ప శుక్రంగలవారికి అధికం చేయునది. దుష్టమైన శుక్రమును శుద్ధిపరిచేది, క్షీణించిన శుక్రాన్ని వృద్ధిపొందించేది, సంభోగమునందు ఇచ్ఛా, సంతోషాల్ని కలుగచేసేది వాజీకరణం.

అనగా శుక్రంయొక్క బలాన్ని, శుక్రవేగాన్ని కలుగజేసి హర్షమును గల్గించేవి అని అర్థం. అవి రుచికరములైన శుక్రధాతు వర్ధకాలైన అనేక ఆహార పదార్థములు, పానీయములు, యవ్వనవంతులైన స్త్రీలు, శరీరానికి సుఖము గల్గించే స్పర్శలు, వెన్నెలరాత్రులు, చెవులకు, మనస్సుకింపగు మాటలు, గానములు, తాంబూలములు మోహాన్ని కల్గించే మద్యములు, పువ్వులు మొదలైనవన్నీ వాజీకరణాలుగా పేర్కొనబడినవి.

నిద్ర:

మనస్సు, శరీరము, ఇంద్రియములు అలిసిపోయి, స్వకార్యములు తాత్కాలికముగా మాని మనస్సునందే లీనమవడాన్ని నిద్రకల్గడం అంటారు.

తమోగుణంవలన నిద్ర, సత్వగుణంవలన జాగ్రదవస్థ కల్గుతాయి. సకాలనిద్రవలన శరీరపుష్టి, బలము, వర్ణము, అగ్నిదీప్తి, ధాతు సామ్యం, వీర్యవృద్ధిగల్గి కునికిపాట్లులేకుండా ఉంటాయి.

శరీరపోషణకు ఆహారంఎంత అవసరమో, సుఖమైన నిద్రగూడ అత్యంత ముఖ్యమైనది.

రాత్రులందు 6 గంటలు నిద్రించటం వలన మిక్కిలి లావుగ, మిక్కిలి సన్నముకాని శరీరముకలిగి 100 సంవత్సరములు జీవింతురు.

పగటినిద్ర కఫాన్ని వృద్ధిపొందిస్తుంది కావున నిషిద్ధం. రాత్రి మేల్కొని ఉండేవారి శరీరం బిరుసెక్కుతుంది వాత, పిత్త ప్రకోపం కల్గుతుంది.

అకాలనిద్ర, అధికనిద్ర, అసలునిద్ర లేకపోవడంవల్ల సుఖము, ఆయువు నాశనం అవుతాయి.

సుఖ-దుఃఖములు, శరీరపుష్టి-సన్నబడడం, బలం-దౌర్బల్యం, వీర్య వృద్ధి-నపుంసకత్వం, జ్ఞాన-అజ్ఞానం, జీవితం-మరణం అన్నీ నిద్రను ఆధారం చేసుకుని ఉంటాయి.

ఇంద్రియాలపై నియంత్రణ కల్గిఉండి, మైథునచింతనలేకుండా తృప్తి, సంతోషాలతోకూడినమనస్సు గలవారికి నిద్ర యుక్తమైన కాలంలోనే వస్తుంది.

ఉషఃకాల జలపానం వలన:

సూర్యోదయానికిముందు (రాత్రి సేకరించి పెట్టిన) 800 మి.లీ (8 అంజలులు) నీటిని త్రాగితే, రోగాలు, ముసలితనం దూరమై నూరు సంవత్సరాలు జీవిస్తారు. ఈ క్రింది రోగాలు కలుగవు. ఈ రోగాలున్నవారికి త్వరగా తగ్గిపోతాయి.

అర్శమొలలు, వాపులు, గ్రహణి - అతిసారం, జ్వరం ఉదర సంబంధమైన రోగములు, కుష్ఠురోగం (చర్మరోగములు), కొవ్వువలన లావెక్కిన శరీరంగలవారు, మూత్రవిసర్జన రోగంతో బాధపడేవారు, రక్తవిరేచనములు, రక్తవాంతులతో బాధపడేవారు, చెవి, గొంతు, తల, నడుమునొప్పులు, కంటిజబ్బులు మొదలగు రోగాలు దూరమవుతాయి.

శరీరమునకు ఉపస్తంబము - వివరణ:

శరీర ధారణకు ఆయువు ప్రధానకారణం. ఆయువునకు హానికల్గించకుండా కాపాడునవి ఆహారం, నిద్ర, బ్రహ్మచర్యం. వీనినే ఉపస్తంబములని అందురు.

ఈ మూడింటిచేత బలవర్ణములతో శరీరం క్రమముగా వృద్ధిపొంది ఆయుఃపరిమితివరకు శరీరమును చెడనీయక ఉంచును.

బ్రహ్మచర్యము:

మైథున అష్టాంగములను వదులుకోవడాన్ని బ్రహ్మచర్యం అంటారు. అవి -- స్మరణము, కీర్తనము, క్రీడ, ప్రేక్షణము, గుప్తభాషణము సంకల్పము, అధ్యవసాయము, క్రియానిష్పత్తి.

వీనికి విరుద్ధములైన చర్యలు ఆయురారోగ్యాన్నిస్తాయి.

శుక్రధాతువు ఆహార సారభాగం. శుక్రధాతువుని సంరక్షించుకోవాలి లేనిచో వ్యాధులు, మరణం సంభవిస్తాయి.

* * *

ఋతుచర్య

వివిధఋతు (కాలము) లందు ఆచరించవలసిన ఆరోగ్యసూత్ర నియమాలను 'ఋతుచర్య' అంటారు. ఋతువులందు విధించిన క్రమము ఆరోగ్యమును కల్గించును.

వివిధఋతువుల ననుసరించి శారీరక ఆరోగ్యంపై త్రిదోషాలు ప్రభావితమౌతాయి. వర్షఋతువులో 'వాతదోష' ప్రభావం అధికంగాఉంటుంది. అధికమైనవేడి, శీతలాలచేత 'వాతదోషం' దూషితం అవుతుంది. ఎండా కాలంలో 'పిత్త' దోషం వృద్ధి చెందుతుంది. శరద్ ఋతువులో 'కఫ దోషం' వృద్ధి చెందుతుంది. కావున ఋతువుల్ని అనుసరించి ఆహారం సేవించాలి.

వాతదోషాన్ని పెంపొందించే ఆహారాన్ని వాతాధిక్యత గల్గిన వర్ష ఋతువులో సేవించరాదు. పిత్తదోషాన్ని పెంపొందించే ఆహారాన్ని పిత్తాధిక్యత గల్గిన గ్రీష్మఋతువులో సేవించరాదు. కఫదోషాన్ని పెంపొందించే ఆహారాన్ని కఫాధిక్యత కల్గిన శరత్ ఋతువులో సేవించరాదు.

ఋతువులు కాలానికి అంగాలు. కాలం సూర్యునిగమనాన్ని అనుసరించి నిమేషము మొదలగు విభాగములుగా చేయబడెను.

కాల విభజన

1 మాత్ర	=	అక్షినిమేషము రెప్పపాటుకాలము.
15 మాత్రలు	=	1 కాష్ఠము.
30 కాష్ఠలు	=	1 కల.
$20\frac{1}{10}$ కలలు	=	1 ముహూర్తము.
30 ముహూర్తములు	=	1 అహోరాత్రము (24 గంటల కాలం).
15 అహోరాత్రములు	=	1 పక్షము.
2 పక్షములు	=	1 మాసము.
12 మాసములు	=	1 సంవత్సరము.

మాసముల పేర్లు:

మాసము		ఋతువులు	కాలం
1. చైత్రమాసం/మధుమాసం	March	వసంత	
2. వైశాఖమాసం/మాధవమాసం	April	గ్రీష్మ	వేసవికాలం
3. జ్యేష్ఠమాసం/శుచిమాసం	May	ఋతువులు	
4. ఆషాఢమాసం/శుక్రమాసం	June		
5. శ్రావణమాసం/నాభమాసం	July	వర్ష	
6. భాద్రపదమాసం/నభస్యమాసం	August	శరత్	వర్షాకాలం
7. ఆశ్వయుజమాసం/ఈషమాసం	September	ఋతువులు	
8. కార్తీకమాసం/ఊర్జమాసం	October		
9. మార్గశిరమాసం/సహసమాసం	November	హేమంత	
10. పుష్యమాసం/సహస్యమాసం	December	శిశిర	శీతాకాలం
11. మాఘమాసం/తప్యమాసం	January	ఋతువులు	
12. ఫాల్గుణమాసం/తపస్యమాసం	February		

రెండు మాసములు కలిసి ఒకఋతువు, ఆవిధంగా సంవత్సరమునకు ఆరుఋతువులు. అవి, శిశిర, వసంత, గ్రీష్మ, వర్ష, శరత్, హేమంతములు.

ఒక సంవత్సరమును రెండు అయనాలుగా విభజించబడింది.

1. ఉత్తరాయణము = శిశిర, వసంత, గ్రీష్మ ఋతువులు
2. దక్షిణాయనము = వర్ష, శరత్, హేమంత ఋతువులు

ఉత్తరాయణం:

శిశిర, వసంత, గ్రీష్మ ఋతువులతో కూడినది ఉత్తరాయణం. సూర్యుడు అధికబలం గల్గి ఉంటాడు. దీనినే ఆగ్నేయకాలం అధానకాలమని గూడా అంటారు. సూర్యుని వేడికిరణముల ప్రభావంచే, (రూక్ష) బిరుసు తనం కల్గిన గాలులు, తేమను, సారమును ఆకర్షించును. ఈ కాలములో సూర్యుడు మనుజుల బలమును సారమును ఆకర్షించుటచేత, తగ్గించుటచేత అధానకాలం అంటారు.

శిశిరఋతువులో చేదు (తిక్త) రసం, వసంతఋతువులో వగరు (కషాయ) రసం, గ్రీష్మఋతువులో కారం (కటు) రసం ఆధిక్యంగల్గి మనుషులను బలహీనం గావిస్తాయి.

దక్షిణాయనం:

వర్ష, శరత్, హేమంత ఋతువులలో చంద్రుడు ఆధిక్యంగలవాడై ఉంటాడు. దీనినే విసర్గకాలమనియు, సౌమ్యకాలమనియు అంటారు. ఈ కాలంలో సూర్యుడు దక్షిణాభిముఖంగా పయనిస్తాడు. మేఘములు వర్షముల ఆధిక్యంవలన చంద్రుడు అతిబలంగల్గిఉండును. వర్షజలంచేత శాంతించిన ప్రపంచం బిరుసుతనం (రూక్ష), పులుపు (ఆమ్ల), ఉప్పు (లవణ), తీపి (మధుర) రసముల ఆధిక్యతవలన మనుషులబలం యథావిధిగా వృద్ధి పొందుతుంది.

శిశిర, వసంత, గ్రీష్మ ఋతువులలో (ఆధానకాలం) బలం క్రమంగా క్షీణించును. వర్ష, శరత్, హేమంత ఋతువులలో (విసర్గకాలం) బలం క్రమంగా వృద్ధి చెందుతుంది.

వర్షఋతువు (Rainy Season):

గాలి పశ్చిమదిక్కు నుండి వీస్తుంది. సస్యములన్నియు మొలకెత్తి పచ్చగా ఉంటాయి. వర్షఋతువులో నదులు జలప్రవాహంతో నిండిఉంటాయి. ఆకాశము మేఘములతో నిండి ఉరుములు మెరుపులతోకూడి వర్షిస్తాయి. సూర్యచంద్ర నక్షత్ర గ్రహములు కన్పడకుండా ఉంటాయి.

గోధుమలు, శనగలు, ఔషధములు స్వల్పబలం గల్గి ఉంటాయి. నీరు నిర్మలమైందిగా కాకుండా బురదతోగూడి ఉంటుంది. మందాగ్నిగల్గి, పిత్తవృద్ధికల్గి వాత, పిత్త, కఫ సంబంధ వ్యాధులు వస్తాయి. కావున దోషముల శమింప చేయునవి, జఠరాగ్నిని పెంపొందించేవి అయిన ద్రవ్యాల్ని సేవించాలి.

శరీరాన్ని మర్దించడం, చెమట పట్టించడం, స్నానం, తేలికైన శుభ్ర మైన వస్త్రాల్ని ధరించాలి. తేమలేని ప్రదేశమందుగాని, పైమేడలో కాని నివసించాలి. వర్షాకాలంలో తడుస్తూ తిరుగరాదు.

అగ్ని దీప్తికోసమై పాతఉలవలు, గోధుమలు సేవించాలి. నూనె శొంఠికలిపి తయారుచేసిన మాంసరసం, జాంగలమాంసము సేవించాలి. పెసరకట్టు, సౌవర్చల లవణము చేర్చి ఉపయోగించాలి. పిప్పలి, మోడి, చవ్యం చిత్రమూలం, శొంఠికల్పిన మీగడను తినాలి. నీటిలో తేనెను చేర్చి తాగాలి. ఎక్కువనీళ్ళు కల్పి తయారుచేసిన పలుచని మజ్జిగను తాగాలి. నీటిని కాచి చల్లార్చి కొంచెం కొంచెం తాగుతుండాలి.

కరక్కాయ చూర్ణమును సైంధవలవణం (ఇందుప్పు)తో కలిపి ప్రతి దినం తినాలి.

వర్షాకాలంలో వర్జనీయాలు:

పగటినిద్ర, మైథునము, ఎండ, వర్షం, తూర్పుగాలి, నదీజలాలను వర్జించాలి.

శరత్ ఋతువు (Autumn Season):

తొలగిన మేఘములవలన సూర్యునికిరణాలు అత్యుష్ణం కల్గి ఉంటాయి. ఎండిపోయిన వృక్షములుంటాయి. పిత్తం ప్రకోపిస్తుంది. పిత్తవ్యాధులు శమించటానికై చేదు రసద్రవ్యాలతో తయారు చేయబడిన నెయ్యిమందు లను సేవించాలి. విరేచనం తీసుకోవాలి. చెడురక్తమును రక్త మోక్షణ కర్మద్వారా తీయడంతో పాటుగ, ముక్కుద్వారా బిందురూపంలో మందులు ప్రయోగించాలి.

పగలు ఎండచే తపింపబడి, రాత్రి వెన్నెలచే చల్లబడిన నిర్విష మైన, శుద్ధమైన నీటిని అవసరమైనన్ని తాగడానికి మరియు స్నానమున కుపయోగించాలి.

చందనం, వట్టివేళ్ళు, పచ్చకర్పూరం, ముక్తాహారములు, పుష్పమా లికలు, పట్టుబట్టలచే అలంకరించుకుని మేడపైన వెన్నెలను సేవిం చాలి. మంచుకురియు తెల్లవారుజామున (ప్రత్యూషకాలమున) మిద్దెపై నుండరాదు.

ఆకలి కల్గినపుడు తియ్యని చేదు రుచులు, తేలికైనవి, చల్లదనం గల్గించేవి, వేడిని కల్గించనివి అయిన ఆహార పానీయములను పరిమితముగా తినాలి.

జింక, పొట్టేలు, కుందేలు, మాంసాల్ని, ఎర్రబియ్యం, ఉలవలు పంచదార, తేనె, గోధుమలుపయోగించాలి.

కరక్కాయ చూర్ణంలో పంచదార కలిపి ప్రతిదినం తినాలి. పాటలీ పుష్పం (కలిగొట్టు) నుపయోగించాలి.

శరత్ ఋతువులో వర్జనీయాలు:

వ్యాయామం, మంచు, ఉప్పు, పగటినిద్ర, మాంసమునందలి కొవ్వు, తిలతైలము, పెరుగు, జలజంతువుల (చేపల) మాంసం, ఎండ, తూర్పుగాలి, తృప్తి భోజనం, మద్యములు వర్జించాలి.

హేమంత ఋతువు (Early Winter):

ఉత్తర దిక్కునుండి చల్లగాలి వీస్తుంది. వాతావరణం, ధూళి పొగతోకూడి మంచుతో నిండిఉంటుంది.

ఔషధులు సంపూర్ణ బలం గల్గిఉంటాయి. నీరు నిర్మలంగా మధురంగా గురు (బరువైన) గుణాలు గల్గిఉంటుంది. సూర్యుని మందకిరణముల వల్ల, మంచుకలిసిన గాలివలన మనుషులకు కఫం వృద్ధి చెందుతుంది.

చలిగాలివలన చర్మంలోని రోమకూపాలద్వారా ఊష్మ బయటికి వెలువడకుండ శరీరంలోకి మరలి ఉండి జఠరాగ్ని అధికంగా వృద్ధి అవుతుంది. కావున ఆలస్యంగా జీర్ణమయ్యే అనేకఆహారపదార్థాల్ని తినాలి.

చలివలన వాతం ప్రకోపిస్తుంది. వాతాన్ని హరించే తైలాలను శరీరమునకు, తలకి, అభ్యంగం చేయాలి. శరీరమర్దనం చేయాలి. వ్యాయామం చేయాలి. వెచ్చగ (వేడిగ) ఉన్న గృహాలలో నివసించాలి.

* రాత్రి కాలం అధికంగా ఉంటుంది కావున ప్రాతఃకాలముననే మల మూత్ర విసర్జనాదుల తరువాత త్వరగా భుజించ వచ్చును.

* స్నానానికి వేడినీరుపయోగించాలి. వేడిని కల్గించే ఉన్నిదుస్తులు ధరించాలి.
* పుష్పాల పైనున్న మంచుతుంపరలు తాగితే వాతం తగ్గుతుంది. ఆ నీటినే కన్నులలో వేసుకొన్న చల్లగాఉంటుంది. కన్నులు అలసి పోకుండా ఉంటాయి.
* కరక్కాయ చూర్ణాన్ని శొంఠిపొడితోకలిపి ప్రతిదినం తినాలి.
* నూనె, నెయ్యిలతో కూడిన, తియ్యని, పులుపు, ఉప్పు రసాలుగల ఆహారం తినాలి.
* నీటిలో తిరిగే జంతువుల మాంసరసం సేవించడం మంచిది.
* ఆవుపాలు, చెరుకురసం, తైలం, కొత్తబియ్యపు అన్నం, తాగడానికి వేడినీటిని ఉపయోగించాలి.
* మైథునంలో యధేచ్ఛగా పాల్గొనవచ్చును.
* గులాబిపువ్వులను ఉపయోగించాలి.

హేమంతఋతువులో వర్జనీయాలు:

అల్పాహారం, తేలికగా జీర్ణమయ్యే ఆహారపదార్థాలు, వాతాన్ని కల్గించే పదార్థాలు, చల్లని గాలితగలకుండా జాగ్రత్తవహించాలి.

శిశిరఋతువు **(Winter Season):**

చలిఅత్యంత అధికంగా ఉంటుంది. వాతావరణం గాలి వర్షంచే ఆవరించబడి ఉంటుంది. హేమంతఋతు లక్షణాలుగల్గి ఉంటుంది. కావున హేమంతఋతుచర్య నియమాలనే పాటించాలి.

తాగడానికి వేడినీళ్ళు ఉపయోగించాలి. కరక్కాయ చూర్ణమును పిప్పలితో కలిపి ప్రతిదినం తినాలి. గులాబి, కలువ, సంపెంగ, పొగడ పూవులుపయోగించాలి.

శిశిరఋతువులో వర్జనీయాలు:

కారం, చేదు, వగరు రసంగల పదార్థాలు, వాతకర పదార్థా లుపయోగించరాదు.

వసంతఋుతువు (Spring Season):

దక్షిణపుగాలి వీస్తుంది. శిశిరఋుతువులోకల్గినకఫం వసంతంలో సూర్యునికిరణములచే ద్రవించి కఫవ్యాధులను కల్గించును. జఠరాగ్నిని చెరచును.

వ్యాయామం, శరీరానికి నలుగు పెట్టుకొనుట, కవలగ్రహం చేయాలి.

తేలికగా ఉండి, జిడ్డు (నూనె)లేని ఆహారాన్ని తీసుకోవాలి. గోరు వెచ్చటి నీటితో స్నానంచేయాలి.

పాతఉలవలు, గోధుమలు, తేనె, కుందేలు జింకలమాంసం మొదలగునవి భుజించాలి. మామిడిపండ్లతో చేయబడిన ఆసవ అరిష్టములను తాగాలి. వన విహారాలు చేయడం మంచిది. ఉద్యానవనములందు విశ్రాంతి తీసుకోవాలి. శొంఠితో కాచిచల్లార్చిన నీళ్ళుకాని, చందనం లేదా తుంగముస్తలుతో కాచిననీటినిగాని, తేనెకల్పిన నీటినిగాని తాగాలి. వేడినీళ్ళు కావల్సినన్ని తాగవచ్చును. మొగిలిపువ్వులు ఉపయోగించాలి. కరక్కాయ చూర్ణాన్ని తేనెతో ప్రతిదినం తీసుకోవాలి.

వసంతఋుతువులో వర్జనీయాలు:

చల్లనివి, ఆలస్యంగా జీర్ణం అయ్యే (నెయ్యి/నూనె) పదార్థాలు, తియ్యని పులుపు రసంగల ఆహారాలు, తేలికగా జీర్ణంగాని అజీర్ణకర ఆహారాలు, పెరుగు, పగటినిద్ర, మంచులో తడవడం అన్నీవర్జించాలి.

గ్రీష్మ ఋుతువు (Summer Season):

సూర్యుడు అత్యంత తీక్ష్ణమైన ఎండగల్గి ఉంటాడు. భూమి వేడిగా ఉంటుంది. వాతావరణం వేడెక్కి ఉంటుంది. నదులలోనీరు ఇంకి పోతుంది. గాలి నైరుతిదిక్కునుండి వీస్తుంది. చెట్లఆకులు రాలిపోయి మోడులయి ఉంటాయి. గరిక, తీగలు, పొదలు సారములేనివై నేలపైబడి ఉంటాయి.

ఔషధులు, నీరు, సారహీనములై తేలికగా ఉంటాయి. వేడిచే శోషింపబడిన దేహంతో మనుషులు వాతం అధికమై ఉంటారు. ఎండ తీక్షత వలన మనిషి బలము హరించి వాతం వృద్ధిఅవుతుంది. స్నానానికి, తాగడానికి చల్లని నీరుపయోగించాలి.

* తియ్యని అన్నం, తేలికగా జీర్ణమగునది, నూనె నెయ్యిలతో కూడినది. చల్లని ద్రవాహారములను తీసుకోవాలి.
* ఉలవలు, సత్తుపిండి వరిపిండితో చేయబడిన గంజిలో చక్కెరకలిపి తాగాలి.
* జంతుమాంసం, నెయ్యి, ఆవుపాలు, అరటి, పనసపండ్లు, ద్రాక్ష తినాలి. కొబ్బరినీరు తాగాలి.
* చందనమును శరీరమునకు పూసుకుని పుష్పములు ధరించి పలుచని దుస్తులు ధరించాలి.
* నీటిలో తడిపిన విసనకర్రలు, తాటిఆకులు, నెమలిఈకలతో చేయబడిన విసనకర్రలను ఉపయోగించాలి.
* రాత్రి వెన్నెలలో చల్లనిగాలిలో మేడపై నిదురించాలి.
* కరక్కాయ చూర్ణాన్ని బెల్లంతోకలిపి ప్రతిదినం తినాలి.
* కొండమల్లె, జాజి, గోరింట, గన్నేరు, మరువం, కొడిశెపాల పుష్పాల నుపయోగించాలి.

గ్రీష్మఋతువులో వర్జనీయాలు:

మద్యం, వ్యాయామము, మైథునము, ఎండ, అగ్ని, వేడిగఉప్పు, పులుపు కారంగల పదార్థాలు వర్జించాలి.

ఋతుసంధి:

రెండుఋతువుల మధ్య కాలాన్ని అనగా పోవుచున్న ఒక ఋతువు యొక్క చివరి ఏడురోజులను రాబోవు ఋతువుయొక్క మొదటి ఏడు రోజుల్నికలిపి మొత్తం 14 రోజులను ఋతుసంధి అని అంటారు.

ఈసమయంలో పోతున్న ఋతువులో ఆచరిస్తున్న ఆహారపు
ట్లను క్రమంగా వదిలి కొత్తఋతువులో ఆచరించాల్సిన ఆహారపు అల
క్రమంగా అలవర్చుకోవాలి.

ఏ ఏ ఋతువులందు ఏ రస ప్రధానం గల్గిన ఆహారములను వి
ఉపయోగించాలని చెప్పారో వానిని తప్పకుండా విశేషంగా ఆచరి

* * *

ఆహార -- పోషణ విధి

సృష్టియందలి ప్రతిద్రవ్యం పంచభూత నిర్మితం. సమస్త జీవులు గూడా సృష్టిలో భాగమే. పంచమహాభూతముల నుండి ఓషధులు, ఓషధులనుండి అన్నం, అన్నరసం నుండి మనుష్యులు జీవకోటి ఏర్పడింది. పంచభూత నిర్మితం అయిన ఆహారంవల్ల శరీరం పోషించబడుతుంది. శరీరంలో ప్రవేశించిన ఆహారం రసరక్తాది సప్తధాతువులుగ పరిణామంచెంది శరీర పోషణకు ఆధారితమౌతుంది.

శరీరమునందలి అవయవాలు, ధాతువులు సమంగా వృద్ధిచెంది శక్తి వంతంగా ఏర్పడటానికి ఆహారం ఈ క్రింది నాలుగు రూపాలలో లభిస్తుంది.

భోజ్యములు	-	భుజించునవి, నమిలి తినునవి.
లేహ్యములు	-	చప్పరించునవి, నాకునవి.
పేయములు	-	త్రాగునవి.
చోష్యములు	-	పీల్చునవి.

ఆహారం మధురాది ఆరు రసములతో కూడినదై ఉండాలి.

బృంహణం	-	శరీరానికి బలము కల్గించునది.
మేద్యం	-	బుద్ధి గల్గించునది.
వర్ణ్యం	-	శరీరమునకు వర్ణమును కల్గించునది.
బల్యం	-	శరీరమునకు బలాన్ని కల్గించునది.
వృష్యం		

మొదలగు గుణములు గల్గి ఉండాలి.

* ఆలస్యంగా జీర్ణమయ్యే మినుములు, పందిమాంసం, దుంపకూరలు మొదలగునవి అర్ధప్రమాణములో భుజించాలి.
* తేలికగా జీర్ణమయ్యే పెసలు, జింకమాంసం, ఆకుకూరలు సమ ప్రమాణములో పూర్ణప్రమాణములో భుజించాలి.

* వేరు వేరు గుణములుగల ఆహారాలను కలిపినందువలన అవి గుణవంతం అవుతాయి. మరికొన్ని గుణహీనం అవుతాయి. కావున గుణవంతమయిన ఆహారాలను భుజించాలి. ఉదా: పప్పు + నెయ్యితో కలిపి తినడం బలవర్ధకం.

గుణహీనములయిన వానిని తినకూడదు. ఉదా: చేపలు + పాలు కలిపి తినగూడదు. తేనె + నెయ్యి సమపాళ్ళలో కలిపి తినగూడదు. ఇవి విషంతో సమానమైనవి.

* ఆహారాన్ని పప్పు, కూరలు, నెయ్యి, అన్నము, పోషకాంశ ప్రమాణమును అనుసరించి భుజించాలి.

* ఉష్ణదేశంలోని నివాసులు శీతలపదార్థాలను తినాలి. శీతలదేశంలోని నివాసులు ఉష్ణపదార్థాలను తినటం ఆరోగ్యకరం.

* పగలు, రాత్రి, ఋతువుల భేదమును అనుసరించి మరియు బాల్య, యౌవన, వార్ధక్యాది వయస్సులకు తగినవిధంగా ఆహారం తినాలి.

* ముందు భుజించిన ఆహారం పూర్తిగా జీర్ణమయిన తర్వాతనే మళ్ళీ భుజించాలి. తినేపుడు ఆహరమునందే మనస్సుంచి తినాలి. భోజనమునకు ముందు స్నానము, కాళ్ళు, చేతులు, నోరు, శుభ్రముగా కడుక్కోవాలి. మొదట తియ్యని పదార్థాలను, మధ్యలో ఉప్పగాను, చేదుగాను, కారం, పులుపు రుచులుగల పదార్థములను తినాలి. చివరగా కషాయరసం గల్గిన మజ్జిగతో ఆహారం తినాలి.

* వేడి వేడిగ ఉన్న ఆహారాన్ని భుజించడం వలన నోటికి రుచికల్గించును, జీర్ణరసాలను ఉత్తేజపరచి త్వరగా జీర్ణమౌతుంది.

* నెయ్యి, నూనె (స్నిగ్ధం) చేర్చిన ఆహారం తినాలి.

* సమప్రమాణములో భుజించిన ఆహారం, సుఖముగ జీర్ణమయి, గుదస్థానం గుండా సుఖంగా విసర్జించబడుతుంది.

* మానసికంగా తృప్తినికల్గించు ప్రదేశములలో కూర్చుని భుజించాలి.

* త్వరత్వరగా భుజించకూడదు. అందువలన ఆహారం సవ్యంగా లోనికి ప్రవేశించదు. ఆహారంయొక్క రుచులు గుర్తించలేము మరియు వెంట్రుకలు క్రిములను గుర్తించలేము.

* మెల్లమెల్లగా తినటంవలన ప్రమాణమునకన్న అధికముగా భుజింతురు. ఆహారం చల్లబడి అజీర్ణమును కల్గించును.

* భుజించువారి కడుపును సౌలభ్యముకొరకు మూడుభాగములుగ విభ జించి ఒకభాగమును ఘనరూపమైన ఆహారంతోను, రెండవ భాగమును ద్రవరూపఆహారంతోను భుజించాలి. మూడవభాగమును జీర్ణావస్థలో ఉదరంలోను, ప్రేవులలోను కలుగు కదలికల కోసమై అనుకూలంగా ఉండుటకై ఖాళీగా వదలాలి.

* సమప్రమాణములో తినడంవలన కడుపులో బాధకలుగదు. బరువుగా అన్పించదు. ఆకలి దప్పి తీరిన తృప్తి గలుగును. శరీర కార్య ములు చేయుటకు అవరోధముండదు. ఉదయం భుజించినఆహారం సాయంత్రానికి, సాయంత్రం భుజించినఆహారం ఉదయానికి చక్కగ జీర్ణమౌతుంది.

* శరీరం తేలికగాఉండి ముందుభుజించిన ఆహారంయొక్క రుచి, వాసన త్రేన్పులలో గోచరించనపుడు (లేనపుడు), ఆహారం భుజించ టానికి ఆకలి ఆసక్తి గల్గినపుడు కడుపుబ్బరం తగ్గి వదులుగా, మెత్తగా ముడతలుబడి ఉన్నపుడు మాత్రమే మళ్ళీ ఆహారం భుజించడానికి తగిన సమయం.

* ఒకసారి భోజనంచేసిన తరువాత మూడుగంటలలోపులో మళ్ళీ ఏ ఆహారం తినకూడదు. మూడుగంటలపైన ఆరుగంటలలోపులో పైన తెలిపిన లక్షణములు కల్గినపుడు మాత్రమే మళ్ళీ భోజనం చేయాలి.

* మట్టిపాత్రలలోవంట చేసిన ఆహారము రుచిగా గుణవత్తరంగా ఉంటుంది.

ఇనుప పాత్రలలో వంట నేత్రములకు మంచిది.

కంచుపాత్రలో వంట బుద్ధికి హితమైనది.

రాగిపాత్రలలో వంట అరుచిని అమ్లపిత్తాన్ని అజీర్ణమును చేయును.

బంగారు పాత్రలలో వంట సర్వదోషహరం.

* అరటిఆకులో భోజనం తినటం మిక్కిలి పరిశుభ్రమైనది, శ్రేష్ఠమైనది. బలాన్ని, ఆరోగ్యాన్ని ఇస్తుంది. శరీరకాంతిని, సంభోగశక్తిని, ఆకలిని దంతములకాంతిని పెంపొందిస్తుంది.

* మోదుగఆకులో భోజనం తీసుకున్న గుల్మరోగములు (గడ్డలు), వాత రోగ నొప్పులు తగ్గుతాయి.

* మట్టిఆకులో భోజనం వ్రణహరం, పిత్తహరం.

* తామరాకులో భోజనం తిన్నచో విషహరం.

* మంచినీరుంచుకోవడాన్కి మట్టిపాత్రగాని, రాగిపాత్రగాని మంచిది.

* ఎప్పటి కప్పుడు సిద్ధం చేయబడిన ఆహారం ఆరోగ్యానికి హితకరమైనది.

* రాత్రులందు పెరుగు భుజించరాదు.

* అరటిపండు, దోసపండు భోజనమునకు ముందు తినకూడదు.

* భోజనానికి మొదట, మధ్యలో, చివర ఉసిరికాయ భుజించటం శ్రేష్ఠం.

* భోజనమునకుముందు అల్లం + సైంధవలవణం (ఇందుప్పు) కలిపి తిన్న అగ్నిదీప్తి కలుగుతుంది. కంఠము, నాలుక, శుభ్రమయి రుచి కల్గుతుంది.

* భోజనానికి ముందుగా దానిమ్మపండు తినాలి.

* భోజనం తిన్న తరువాత పెరుగు, మజ్జిగ, పాలు ఏవైనా త్రాగవచ్చు. పండ్లుతినాలి.

* అగ్నికి సమిధలు వేయకపోయినా, ఎక్కువగా వేసినా అగ్నినాశనం చెందిన విధంగా, ఆహారం తినకపోయినా, అధికాహారంతినుట వలన జఠరాగ్ని నాశనం చెందుతుంది.

* పథ్యములైనవి, అపథ్యములైనవి తిన్నచో "సమశనము" అనబడును. తిన్న ఆహారం జీర్ణం అవకముందే మళ్ళీ ఆహారం తీసుకోవడాన్ని 'అద్యశనం' అంటారు. ప్రమాణమునకన్న ఎక్కువగాని, తక్కువగాని నియమిత కాలానికి ముందుగాని తరువాతగాని తిన్నచో 'విషమాశనం' అనబడును. ఈ మూడింటివలననే వ్యాధులుగాని, అకాలమృత్యువుగాని కలుగుతాయి.

* భోజనం చేసేటపుడు మధ్య మధ్య నీటితో నోటిని కడుక్కోవాలి. నాలుక శుభ్రమై ఆహారం రుచిస్తుంది.

* ఏ ఆహారం తినిన తిరిగిదానినే తినాలనికోరికకలుగునో అదియే 'స్వాదు' భోజనం. శరీరానికి పుష్టి, తృప్తి, ఉత్సాహం, హర్షం, సుఖం కలుగుతుంది.

* ఒకే (రుచి) రసంగల భోజనాన్ని అధికంగా ఉపయోగించరాదు. అన్ని (రుచులు) రసాలుగల భోజనాన్ని కలిపితినాలి.

* చల్లబడిన ఆహారాన్ని మళ్ళీ వేడిచేసి తినరాదు.

* శ్రమ, వ్యాయామం చేసిన వెంటనే 'అన్నం' తిన్నచో జ్వరంవస్తుంది.

* తన శరీరానికి ఏ పదార్థం సరిపడుతుందో, సరిపడదో గమనించి అను భవజ్ఞానంతో సరిపడే ఆహారాన్ని మాత్రమేతినాలి. సరిపడని ఆహారం ఎంతరుచికరమైనదయిననూ/విలువ గలదయిననూ తినకూడదు. ఇది బుద్ధిని ఉపయోగించి, ఇంద్రియలోలుడు గాక (జిహ్వాచాపల్యంగాకుండ) ఆచరించవలసిన విషయం.

* శరీరానికి బలాన్ని కల్గించే ఆహారాలలో మాంసాహారాన్ని మించినది లేదు. జంతువుల మాంసగుణాలు వాటి ఆహారవిహారాలను అనుసరించి వేరువేరుగ ఉంటాయి.

* ఆవుపాలు, మేకపాలు మనుషులకు సాత్మ్యమైనవి. మేక వివిధ రుచులుగల ఆకులనుతిని, తక్కువ నీరు తాగి ఎక్కువగ శ్రమించటం

వలన, మేకపాలు తేలికగా ఉండి అస్వస్థులకు, బాలురకు, రోగులకు హితమైనవి. పాలుకాచి వేడిచేసి తాగడం మంచిది. అజీర్ణం మరియు అగ్నిమాంద్యం రోగంతో బాధపడేవారు పాలు సేవించరాదు.

* భోజనానంతరం నోటిని నీటితో పుక్కిలించి శుభ్రపర్చుకోవాలి. బడలిక తీరేవరకు కూర్చోవాలి. నూరుఅడుగులదూరం అటు ఇటు నడవాలి, భుజించిన వెంటనే నిద్రించరాదు. ఆయాసం గలిగే పనులు చేయరాదు. తరువాత ఎడమ ప్రక్కకు తిరిగి పడుకోవాలి.

ఏ ఆహారం సమస్థితిలోగల శరీరధాతువులను వికృతి నొందించక వికృతి చెందిన ధాతువులను సమస్థితికి తెచ్చునో అట్టి ఆహారము హితమైనది. దీని ఉపయోగము వలననే మనిషికి ఆరోగ్యం కల్గుతుంది. విరుద్ధగుణము కల్గిన అహితఆహారమువలన వ్యాధికి మరియు వ్యాధివృద్ధికి కారణం అవుతుంది.

తాంబూలసేవనం:

ఒక పోకచెక్క, చలువమిరియాలు, సున్నము, పచ్చకర్పూరం, లవంగం, జాజికాయలను 5 తమలపాకులలో చేర్చి తినాలి.

జీర్ణం కలుగచేస్తుంది. రోగములు రాకుండా కాపాడుతుంది. మనోవికాసం కలిగిస్తుంది. అగ్నిదీపనం, సంభోగశక్తి కల్గిస్తుంది. కాంతి, నోటికి సుగంధంకల్గును. నోరు, దంతములు, ముక్కు, కంఠము, నేత్ర సంబంధ వ్యాధులు పోతాయి. క్రిమిరోగహరము, దవడలందు, దంతము లందుగల మలినాలను పోగొట్టి బలాన్ని చేకూర్చుతుంది. రక్తవృద్ధిని కల్గిస్తుంది. కంఠస్వరానికి మంచిది.

ఉపవాసం:

ఉపవాసం శరీరానికి లఘుత్వం, తేలికగుణం కల్గిస్తుంది. ఉపవాస చికిత్సను 'లంఘనం' అంటారు. దీనిలో ఉపవాసం ఒకటి. ఉపవాసం ఏ

మాత్రం ఆహారం తినకుండాను లేదా పండ్లు తినడంతో అని రెండుర కాలు. ఏఆహారం తినకుండా ఉండే 'నిరాహార' ఉపవాసమే శ్రేష్ఠమైనది. నిరాహార ఉపవాసం రెండురకాలు. ఒకటి నీళ్ళుతాగుతూ, మరొకటి నీళ్ళు తాగకుండా.

క్రితంరాత్రి తేలికైన భోజనంచేసి, మరుసటి రోజునుండి 24 గంటల వరకు ఉపవాసం చేయాలి.

'లంఖణం పరమౌషధం'. దీనివలన జఠరాగ్ని వృద్ధిచెందుతుంది. అజీర్ణ ముచే ఏర్పడిన 'ఆమరసం' పచనం అవుతుంది. శరీరం తేలికగా అవుతుంది. ఇంద్రియములు ప్రసన్నం అవుతాయి.

హితకరమైన ఆహారద్రవ్యాలు:

ఎర్రబియ్యం, పెసలు, ఆకాశజలం, సైంధవలవణం, పాలకూర, ఆవునెయ్యి, ఆవుపాలు, నువ్వులనూనె, అడవిపందికొవ్వు, కోడికొవ్వు, ఆకు లనుతిను మేకకొవ్వు, అల్లం, ద్రాక్షపండ్లు, పంచదార, రోహిత మత్స్యము, ఉడుము, లావుకపక్షి, ఇఱ్ఱిమాంసం.

శాకాహారం (Vegetarian Food):

వృక్షముల నుండి లభించే ధాన్యములు, పండ్లు, కూరలు, జంతువుల నుండి లభించే పాలు, జున్ను, నెయ్యి, మొదలగు శాకాహారములు తేలికగా జీర్ణమయ్యే, సాత్వికగుణం కల్గించే, స్వస్థులకు రోగులకు పథ్యకరమైన ఆహారం, అన్నివయస్సుల వారికి అన్నిప్రాంతముల వారికి సరిపడే ఆహారం.

శాకాహారములు కాయకష్టములు చేసే వారికి దృఢత్వాన్ని కల్గించలేవు. "శాకావరాన్న దూయిష్ఠ మత్స్యాష్ణ లవణంత్యజేత్" అను వచనం ప్రకారం శాకాహారాలను అధికంగా ఉపయోగించకూడదను నిషేధం ఉంది. కావున కొన్ని సందర్భాలలో శాకాహారముకన్నా మాంసాహారమే ఉపయోగకరం.

మాంసాహారం (Non-Vegetarian Food):

జంతువులు, పక్షులు, చేపలు, గ్రుడ్లు మొదలగువాని మాంసముతో తయారుచేయబడు ఆహారాన్ని మాంసాహారము అంటారు. ఎక్కువగా వ్యాయామం, శారీరకశ్రమ చేసేవారికి బలాన్ని పుష్టిని కల్గిస్తుంది.

మాంసాహారం గురుగుణం (ఆలస్యంగా జీర్ణం అయ్యేగుణం) గల్గినది. 'తామస' మానసికముగా 'మందబుద్ధి' ప్రవృత్తికి దోహదం చేస్తుంది. స్వస్థులకు హితమైనది. రోగులు జీర్ణించుకోలేరు.

మాంసరసగుణ ఉపయోగములు:

సన్నబడిన వారికి, వ్యాధులు తగ్గినవారికి, వాంతి, విరేచనములచే శరీరము శుద్ధి చేసుకున్న వారికి, బలహీనులకు, ధాతువులు క్షీణించిన వారికి, కంటిచూపు, జఠరాగ్ని, బలము, శరీరవర్ణము, స్వరం, దీర్ఘజీవితం కావాలనుకునే వారికి, వాత వ్యాధులతో బాధపడ్తున్నవారికి, విరిగిన ఎముకలతో బాధపడే వారికి మిక్కిలి ఉపయోగకరమైనది. గుండెకు బలాన్నిస్తుంది. వాజీకరణ (సంభోగ) శక్తిని కల్గిస్తుంది. మనస్సుకు మాంసరసం తృప్తి కల్గిస్తుంది.

* * *

వేగధారణం నిషేధం

రోగములు కలుగకుండ ఆరోగ్యవంతులుగా ఉండడానికి, భుజించిన ఆహారం పక్వమైన అనంతరం కలిగే మలమూత్రాది 'వేగములను' (కాల కృత్యములను) నిరోధించక, అడ్డగించక సకాలంలో విసర్జించాలి. వాటంతట అవే వెడలని సమయంలో బలవంతంగా వెడలించటానికి ప్రయత్నించరాదు.

వేగములు (కాలకృత్యములు - ప్రకృతి పిలుపులు)

1. మూత్రము
2. మలం
3. శుక్రము
4. అపాన వాతం
5. వాంతి
6. తుమ్ములు
7. త్రేన్పులు
8. ఆవులింతలు
9. ఆకలి
10. దప్పిక
11. కన్నీరు
12. నిద్ర
13. శ్రమచే కల్గిన ఆయాసము
14. దగ్గు

1. మూత్రాన్ని విసర్జించక నిరోధించుట వలన:

పొత్తికడుపు, మూత్రాశయము, బహిర్ జననేంద్రియం, గజ్జలలో నొప్పి కలుగుతుంది, తలనొప్పి, శరీరం నిటారుగా నిలువక వంగిపోతుంది. మూత్రాశయంలో రాళ్ళు ఏర్పడతాయి. కడుపుబ్బరం కల్గుతుంది.

2. మలం (వెడలు సమయంలో) విసర్జించక నిరోధించినచో:

పక్వాశయంలో నొప్పి, తలనొప్పి, అధోమార్గంలో అపానవాతం (గ్యాస్) వెడలకుండను. శరీరకండరాలు ఎముకలలో నొప్పులు, కడుపుబ్బ రము, ముక్కునుండి నీళ్ళుగారుట, ప్రతిశ్యాయం, శిరోరోగములు ఛాతిలో పట్టినట్టుగ స్తంభించి ఉండటం. ఎక్కిళ్ళు కలగటం ఆవులింతలు, త్రేన్పులు అధికమవటం. మలద్వారం నందు బాధ, గడ్డలు (అర్శమొలలు, భగందరం) మొదలగునవి కలుగుతాయి. నోటినుండి మలం బయల్వెడలుట.

3. శుక్రమును రతి/సంభోగ/మైథున సమయమున వెడలనీయకుండా అవరోధించుటచే:

శుక్రము తనంతట తనే ప్రవర్తించును. శుక్రమును నిరోధించిన జననేంద్రియములందు నొప్పి వాపు కల్గుతుంది. శరీర కండరాలలో ఎముకలలో బాధకల్గుతుంది. గాతి (గుండె)లో నొప్పి కల్గుతుంది. జ్వరం వస్తుంది. మూత్రము వెడలకుండా నిలిచిపోతుంది. పురుషబీజం వాపు కలుగును. రాళ్ళు ఏర్పడతాయి నపుంసకత్వం కల్గుతుంది. సంభోగ రతి నిర్వహణలో అసమర్థత కలుగుతుంది.

4. అధో (గుద) మార్గం గుండా వెడలే అపానవాతం (గ్యాస్) వెడలనీయకుండా అడ్డగించినచో:

వాయువు (ఫ్లాటస్) మలం, మూత్రములు వెడలక నిలిచిపోతాయి. కడుపుబ్బరము కలుగుతుంది. జఠరాగ్ని మందగిస్తుంది. అలిసిపోయినట్లుం టుంది. కంటిచూపు మందగిస్తుంది. ఛాతి (గుండె)లో నొప్పి, కడుపులో నొప్పి కల్గుతుంది.

5. వాంతులు కలిగేపుడు బలవంతంగా వాంతి అవకుండా నిరోధించినచో:

శరీరమందంతటా మంటతో కూడిన పొక్కులు వస్తాయి. దద్దులు, చర్మవ్యాధులు, కుష్ఠురోగము, కంటిలో దురద, ఆహారం రుచించకపోవుటం, ముఖంపై పొడలు కలుగడం, రక్తహీనత, జ్వరం, దగ్గు, ఆయాసం నోటిలో నీళ్ళు అధికంగా ఊరటం, ఎక్కిళ్ళు, దురద ఏర్పడతాయి.

6. 'తుమ్ములు' వచ్చునపుడు తుమ్మకుండా బలవంతంగా నిలిపినచో:

తలనొప్పి కలుగుతుంది, కంటి చూపు మందగిస్తుంది. మెడలు పట్టుకోవటం, ముఖంలో సగభాగానికి పక్షవాతం కలుగుతుంది. తలలో సగభాగానికి 'పార్శ్వపునొప్పి' కల్గుతుంది. ఇంకా ఇతర శిరోరోగాలు జనిస్తాయి.

7. 'త్రేన్పులు' వచ్చేపుడు రానివ్వకుండా నిరోధించినచో:

అరుచి, శరీరంస్వాధీనం తప్పిపోయి వణకటం, దగ్గు, ఎక్కిళ్ళు, శ్వాసకోశవ్యాధులు, కడుపుబ్బరము, రొమ్ములో (గుండెలో) పట్టినట్లుగ పీడిస్తుంది.

8. 'ఆవులింతలు' వచ్చినపుడు బలవంతముగ నిరోధించినచో:

చేతులకు పక్షవాతం, శరీరము స్పర్శ నశించి మొద్దుబారిపోయి ఉండటం, తిమ్మిర్లు కలగటము, శరీరం ముందుకు వంగిపోవును. శరీర అవయవములు కుంచించుకు పోవటము. వణుకుడు కల్గుతుంది.

9. 'ఆకలి' కల్గినపుడు ఆహారం తినకుండడం వలన:

శరీరం క్షీణిస్తుంది, దుర్బలత్వం, నీరసం ఏర్పడతాయి. శరీరం కాంతి తగ్గిపోతుంది. అరుచి, ఒళ్ళుత్రిప్పటం, శరీరకండరాల నొప్పులు పక్వాశయంలో కడుపులో నొప్పి కలుగుతాయి.

10. దప్పిక, దాహం అయినపుడు 'నీళ్ళు' తాగకుండా ఉండడం వలన:

గొంతు, కంఠం, నోరు ఎండిపోతుంది. చెవులు శబ్దగ్రహణశక్తిని కోల్పోయి చెముడు కలుగుతుంది. నీరసం, శరీరం కృశిస్తుంది. మూర్ఛ, తలత్రిప్పటం, గుండెలో బాధకలుగుతాయి.

11. శోకంచే జనించిన 'కన్నీళ్ళ'ను వెడలనీయకుండా ఆపడం వలన:

ముక్కునుండి నీళ్ళు కారుతాయి. ప్రతిశ్యాయం కలుగుతుంది, కంటి జబ్బులు ఏర్పడటం, అరుచి, గుండె సంబంధమైన వ్యాధులు, తలత్రిప్పటం, శిరోరోగములు, గడ్డలు మొదలగు రోగములు కల్గుతాయి. మెడ పట్టినట్లుగా బాధిస్తుంది.

12. శరీర ఇంద్రియములు అలిసిపోయినపుడు కల్గు 'నిద్ర'ను నిరోధించి జాగరణం చేయుట వలన:

ఆవులింతలు అధికం అవుతాయి, ఒళ్ళునొప్పులు, శరీరం నిద్రమత్తుతో తూగుతూ ఉండడం, కన్నులు బరువెక్కటం, తలబరువుగా ఉండటం, పనులు చేయుటయందు ఆలస్యం, కన్నులకు అంతా చీకటిగా అన్పించడం.

13. అధికశ్రమ వలన కలిగిన 'ఆయాసాన్ని' విశ్రాంతి తీసుకోకుండా ఉండడం వలన:

గుల్మం - గడ్డలు ఏర్పడటం, గుండెజబ్బులు కలుగుతాయి, కళ్ళకు అంతా చీకటిగా ఉంటుంది.

14. 'దగ్గు' వచ్చినపుడు దగ్గకుండా నిరోధించినచో:

దగ్గు మళ్ళీ మళ్ళీ వస్తుంది. శ్వాసరోగం కలుగుతుంది. అరుచి ఏర్పడుతుంది. రొమ్ము(గుండె)లో నొప్పికల్గుతుంది. ఎక్కిళ్ళు అధికం అవుతాయి, శరీరం శోషించి పోవడం, ఆయాసం కలగటం.

నిరోధించవలసిన/ధరించవలసిన వేగములు:

శరీర మనస్సులయొక్క ఆరోగ్యము కొరకై ఈ క్రింది కర్మలను వేగములను స్వాధీనందుంచుకొనవలెను.

1. లోభం, శోకం, భయం, క్రోధం, తనే అందరికన్న అధికుడననే భావన, నిర్లజ్జతనం, ఈర్ష్య, అత్యాశ, అతిరాగం ఇతరులకు ద్రోహం చేసే స్వభావాల్ని నిరోధించాలి.

2. అసత్యమైన, పరుషమైన, అధికమైన, మనస్సుకు బాధకల్గించే అసంద ర్భమైన మాటలు నిరోధించాలి.

3. పరస్త్రీ సంభోగం, దొంగతనం, హింసలను నిరోధించాలి.

4. అధికబలం గలవారితో యుద్ధం, సాహసకార్యాలు, విషజంతువులకు, క్రూరజంతువులకు దూరంగా ఉండాలి.

* * *

ఆయుర్వేదంలో పర్యావరణ పరిరక్షణ

దేశము - భూమి

దేశము అంటె భూమి అని అర్థం. భూమిని అనుసరించి ఉత్పన్న మైన ఔషధాలు - మూలికలు సేకరించబడిన కాలమును అనుసరించి రసవీర్యవిపాక ప్రభావములు గుణసంపన్నములై ఉందును.

అదేవిధంగా మనిషి నివసించే దేశాన్ని అనుసరించి, వ్యాధిగ్రస్తదేశమున ఆహార, విహారములు, బలం, సత్వ, సాత్మ్యనం, దోషప్రకృతి, జఠరాగ్ని, ఇష్టాయిష్టములు మరియు రోగ అవస్థావిశేషములు తెలియును.

ఆయుర్వేదాన్ననుసరించి దేశములు మూడు రకములు అవి.

1. జాంగలదేశము:

జలం, వృక్షములు స్వల్పముగా గల్గి, అధికమైన ఎండ, గాలిగల్గి పక్షులు అధికముగా ఉండి, వాతపిత్త దోషములధికముగ గల్గిన రోగములు స్వల్పములుగ ఉండి, స్థైర్యము, దార్ఢ్యముగల మనుషులతో కూడుకుని ఉండును. గరుకయిన, కఠినమైన ఇసుక, గులకరాళ్ళతో కూడి ఉంటుంది.

2. అనూపదేశం:

నదులకు, సముద్రములకు సమీపంలో ఉంటుంది, చల్లగాలి విశేషంగా ఉంటుంది. దట్టమైన కొబ్బరిచెట్లు - అరటిచెట్లు అధికంగా ఉంటాయి. గాలి, ఎండ సోకకుండా ఉంటుంది. పర్వతాలుంటాయి. వాత కఫ దోషము లధికముగ కల్గిన రోగభూయిష్టమై ఉంటుంది. సుకుమారులైన మనుషులతో కూడుకుని ఉంటుంది.

3. సాధారణదేశం:

జాంగలదేశం యొక్క మరియు అనూపదేశం యొక్క లక్షణముల మధ్యమముగ గల్గిఉండి స్థైర్యము, సుకుమారత, శరీరకాంతి కల్గి సామాన్యగుణాలు కల్గిన మనుషులు ఉంటారు.

ఈ సాధారణ దేశంలో శీతలం, ఉష్ణం, వర్షం, గాలి సమానంగా ఉంటాయి. అందువలన శరీరదోషాలుకూడా సమములుగా ఉంటాయి.

ఆహారము, నిద్ర, చేష్టలు మొదలగు తానున్న ప్రదేశానికి అనుకూలంగా ఉన్నచో, జాంగల అనూప దేశములు ఏదయినా నివాస యోగ్యమే.

ఏ దేశమందుండే వారికి ఆ దేశమందలి ద్రవ్యాలే హితకరం. తనదేశం వదలి వేరొక దేశానికి పోయినచో తన దేశము నందున్నపు డుపయోగించిన ఆహారద్రవ్యములతో, సమాన గుణములుగల ఆహారద్రవ్యములనే ఉపయోగించాలి.

జలము - నీరు

ప్రాణులకు నీరు ప్రాణాధారం, జీవనాధార ద్రవ్యములలో జలం ముఖ్యమైనది త్రిదోషాలలో ఒకటైన కఫం నీటి నుండే ఉద్భవించింది. మానవశరీరం ($\frac{3}{4}$th) త్రిచతుర్ధాంశ భాగము జలాంశంతో కూడినదే, భూగోళం యొక్క త్రిచతుర్ధాంశ ($\frac{3}{4}$th) భాగము జలంతో నిండిఉంది.

నీరు తాగడానికి, శుభ్రపర్చుకోవడానికి ఉపయోగపడ్తుంది. అగ్నిని వృద్ధి పరుచుకోవడానికి నీరుతాగాలి. స్వస్థులకు, రోగులకు నీరు లేకుండా జీవనంసాగదు. మనిషి శరీరంలోని 15% నీటిని కోల్పోయిన పక్షంలో మరణం సంభవిస్తుంది.

జలము ఆకాశము నుండి ప్రేరితమై భూమిపై పడుతుంది. భూమిని అనుసరించి భూగుణ భేదములు కలుగుతాయి.

మంచి గుణకారి అయిన జలం, వాసనలేకుండా, వ్యక్తంచేయలేనటు వంటి రుచికల్గి, చల్లనిదిగా, స్వచ్ఛమైనదిగా, తేలికగా ఉండి త్రాగిన వెంటనే దప్పిక తీర్చునది, హృదయానికి హితమైనది, గుణవంతమైన జలం.

ఆకాశమునుండి వర్షరూపంలో పడినజలం అంతరిక్షజలం. దీనికి స్వభావసిద్ధమైన ఆరుగుణములు గల్గి ఉంటాయి. దీనినే ఆకాశజలమని; 'దివ్యజలమని' పిలుస్తారు.

పగటియందు సూర్యకిరణములచే తపింపబడి, రాత్రులందు చంద్ర కిరణాలచే చల్లపరచబడిన జలాన్ని సూర్యోదయానికి ముందే చీకటిగా ఉన్నపుడే (ప్రత్యూషకాకాలం) గ్రహించబడినది, త్రాగుటకుపయోగించుటకు శ్రేష్ఠమై అంతరిక్షజలంతో సమానమైనది.

త్రాగునీటికోసమై త్రవ్వబడిన బావి ఎంత ఎక్కువలోతుడుంటే అంత మంచిది. సుమారు 20 మీటర్ల లోతుండాలి. గొట్టపు బావుల నీరు కాలుష్యం లేక మంచిదిగా ఉంటుంది.

జలశుద్ధి (శోధన) విధానం:

నీటిని నిప్పులపై మరిగించుట, ఎండలో పెట్టి వేడెక్కించుట, వస్త్రఖండముతో వడగట్టుట, చిల్లగింజను నీటిలో కలుపుట.

కాచి చల్లార్చిన జలం లఘువుగా ఉంటుంది. తేలికగా జీర్ణం అవుతుంది. నీటిని రాగిపాత్రలో పోసిఉంచడం మంచిది.

వాయువు

ఆహారం భుజించకుండా చాలాకాలం బ్రతకవచ్చు. నీరు లేకుండా కొంతకాలం వరకు బ్రతుకవచ్చు. కాని గాలి లేకుండా క్షణకాలం బ్రతకలేము. గాలి ప్రాణానికి, జీవనానికి అత్యంతావశ్యం.

శ్వాసోచ్ఛ్వాసల ద్వారా గ్రహింపబడిన ప్రాణవాయువు మీదనే శ్వాస క్రియ, రక్తశుద్ధి, శరీరతాపము, ఆహారపాచనము, ధాతుపరిణామము ఆధారపడి ఉన్నది. పుట్టినది మొదలు మరణపర్యంతం శ్వాసక్రియ, వాయుసేవనం నిరంతరం జరుగుతాయి. శుద్ధమైన గాలిని సేవించడం పైననే మనిషి ఆరోగ్యం ఆధారపడి ఉంటుంది.

వాయురూపంలో 1. ప్రాణవాయువు: O_2 - 21%, 2. నత్రజని వాయువు: N_2 - 78%, 3. బొగ్గుపులుసు వాయువు: CO_2 - 1%. మిశ్రితమై

ఉంటుంది. పై వాయుకల్పన మనిషి జీవనానికి తప్పనిసరైనదియే కాకుండా స్థిరమైనటువంటిది. దీనిలో ఏ మాత్రం మార్పు జరిగినా మనుషులయొక్క, జంతువులయొక్క, వృక్షసంపదయొక్క సమస్త ప్రాణులయొక్క జీవనం దుర్భరం అవుతుంది.

* * *

జనపదోద్ధ్వంసం

'జనపదోద్ధ్వంసం' అంటే ఒక చిన్న ప్రాంతంలోగాని మొత్తం దేశంలో గాని, ప్రపంచంలోని కొంత పరిమిత భూభాగంలోగాని లేదా సమస్త ప్రపంచంలోగాని విస్తరించిఉన్న అత్యధిక ప్రజలను విధ్వంసం చేయటం లేదా వారు మరణించడానికి దోహదం చేయుడం అనిఅర్థం.

జనపదోద్ధ్వంసానికి కారణములు రెండు అవి. 1. మనుషులకు రోగాలను కల్గించే శరీర అంతర్గత కారణాలు. 2. సమస్త సమాజ విధ్వంసం కల్గించే సామాన్య కారణాలు. లేదా బాహ్యకారణాలు.

భూమి, జలం, వాయువు మరియు కాలము (ఋతువులు) వికృతి చెందటం లేదా కలుషితం కావడం బాహ్యకారణంవల్ల సంభవిస్తుంది. ముఖ్యంగా రోగనిరోధకశక్తి తక్కువగాఉన్నవారిలో ఈ కారణాలు వ్యాధిగ్రస్తుల్ని చేస్తాయి.

ప్రకృతి కలుషితం కావటానికి మౌలిక కారణం 'అధర్మం'. 'ధర్మం' అనగా వ్యక్తికి సమాజానికి మేలుచేయుడానికి, రక్షణ కల్పించటానికి సంబంధించిన ప్రవర్తనా నియమావళి. ఈ ధర్మప్రవర్తనానియమావళిని ఉల్లంఘించడమే 'అధర్మం'.

సమాజాన్ని పరిపాలించే ప్రధాన వ్యక్తులు, ధర్మప్రవర్తనా నియమావళిని ఆచరించాల్సిన బాధ్యులే ఉల్లంఘించుటవలన వారికిందనున్న అనుచర గణం, అధికారవర్గం మరియు పౌరులు ప్రజలుకూడా ధర్మప్రవర్తనను ఉల్లంఘింతురు. తద్వారా అధర్మంపాలు అధికమైపోయి కాలక్రమ బద్ధమైన 'ఋతువులు' క్రమరహితమైనందువలన వాయువు, జలము, దేశము, కాలములు అస్తవ్యస్తమగును.

రజోతమో గుణాధిక్యం వలన ద్వేషం, స్వార్థం, ఇతరులకు నష్టం కల్గించు స్వభావం, 'జలసీ', కోపములు కలుగును. శారీరకంగా ఆర్థికంగా, మేధోపరంగా మరియు అధికారబలం కల్గి, సమాజాన్ని నియంత్రించు

అధికారబలం కల్గి, సమాజాన్ని నియంత్రించు స్థానములో ఉన్న వ్యక్తులు సమాజమును అస్తవ్యస్తం గావింతురు. ప్రజలకు ప్రశాంతత కొరవడి శారీరక మానసిక రోగములకు గురవుదురు.

అనివార్య వైపరీత్య కారణాలు:

సూర్యుడు, చంద్రుడు, నక్షత్రములు, గ్రహాల ప్రభావం నివారించలేనిది. అధునాతన ఖగోళ మరియు విజ్ఞానశాస్త్రం ఋజువు పరచిన సత్యం ఏమిటంటే --

నక్షత్రములు, గ్రహములు మొదలగు ప్రత్యేకమైన స్థానమును, ప్రత్యేకమైన కాలంలో పొందినపుడు ఉపయోగ కరమైన/నష్టదాయకమైన ప్రభావములను వ్యక్తులపైన మరియు సమాజంపైన (జనపదములపైన) కల్గించును. జంతువులపైన, వృక్షములపైన మంచి/చెడు ప్రభావములను కల్గించు సామర్థ్యమును కల్గి ఉండును. ఉదాహరణకు గ్రహణకాలంలో చెడుప్రభావం కల్గించుటను గమనించ వచ్చును.

జనపదముల విధ్వంసమునకు ముందు భూగోళమునకు అతి సమీప దిశగా కొన్ని గ్రహశకలాలు ప్రయాణించుటను శాస్త్రజ్ఞులు గమనించడమైనది. ఇటువంటి ఈ అనుకూల పరిస్థితిలో రోగకారక క్రిములు విస్తారముగా వృద్ధిచెంది జనపదోధ్ద్వంసము గల్గించును.

కాలక్రమమునకు భిన్నముగ విపరీత వ్యత్యాసం కల్గిన ఋతువుల వలన వర్షాకాలంలో అధికవర్షాలు లేదా వర్షాభావము, కాలంకాని కాలంలో వర్షాలు కురవడం, చలికాలంలో విపరీతమైన చలి ఉండడం, ఎండా కాలంలో విపరీతమైన ఎండలు కాయడం. అకస్మాత్ తుఫానులు సంభవించడం అన్నీ నివారించలేని అంశాలే.

ఋతువుల వ్యత్యాసాలవలన దీర్ఘకాల దుష్ప్రభావాలలో ఔషధ మూలికలు రస, గుణ, వీర్య, విపాక ప్రభావములు తగ్గిపోవును. ఆహారములలోని పోషకాంశ (శక్తి) విలువలు తగ్గిపోవును. భూకంపములు, అగ్నిపర్వతములు బద్దలవడం కూడా ఈ కోవకు చెందును.